Le blog de la liberté

Un blog pour apprendre à vivre libre en se fixant des objectifs



Faire un jeûne intermittent

par JeremyA



Share 572 Email Share

Le jeûne intermittent est une arme ancestrale dont je vous livre ici les secrets, afin de transformer votre vie et de mettre toutes les chances de votre côté en étant en bonne santé. Vous allez découvrir que le jeûne intermittent est une voie royale pour économiser de l'argent, du temps et améliorer significativement votre état de santé. Cette méthode « moderne » n'est en fait que le résultat d'une longue chaîne évolutive héritée de nos ancêtres. Depuis des millions d'années, nos ancêtres jeûnent par intermittence. Ce comportement évolutif développé sur des milliers de générations est idéalement adapté à notre organisme. Le jeûne intermittent confère énergie et dynamisme pour les longues journées de travail mais également détente et relaxation pour vos nuits de sommeil. Suivez cette méthode qui est inscrite en chacun de vous, et vous réaliserez au moins 3000 euros d'économie par an. Vous disposerez d'une heure de libre tous les jours, voire plus, pour vos activités favorites. Et bien au-delà, vous goûterez au plaisir sans nom, synonyme de la fin de votre incarcération dans notre société de consommation, la liberté.

Les bases du jeûne intermittent

Le jeûne intermittent, Intermittent Fasting (IF) en anglais, est une forme de jeûne très mal connue et bien souvent confondue avec le jeûne thérapeutique. Cette méthode ne consiste pas à jeûner 1 semaine ou plus sans activité, avec pour seul réconfort le jus d'un bouillon de légume. **Vous allez jeûner moins longtemps (entre 16 et 24 heures) mais régulièrement (3, 4 ou 6 fois par semaine).**



<u>Choisissez votre fenêtre idéale.</u>

Vos journées se divisent dorénavant en deux grandes périodes :

1. Une période de jeûne (16 heures dans cet exemple)
2. Une période de prise alimentaire (8 heures).

Vous devez maintenant choisir où placer votre « fenêtre » de 16h de jeûne, selon vos préférences et vos disponibilités.

Chacun devra ajuster sa fenêtre en fonction de ses impératifs. Si vous mangez à partir de midi (avec vos collègues), votre dernière bouchée de la journée sera engloutie avant 20h. C'est à vous de faire les ajustements nécessaires au jour le jour.

Quoi qu'il en soit, vous jeûnerez toujours 8 heures (en moyenne) dans votre lit et vous devrez placer les 8 restantes dans la journée. Soit le matin et vous vous coucherez « le ventre plein ». Soit le soir, mais vous irez au lit « le ventre vide ».

Si vous décidiez de jeûner le soir, libre à vous. Mais vous devez savoir que se coucher « le ventre vide » est beaucoup plus difficile à gérer que de se coucher « le ventre plein ». La majorité des personnes réalisant le jeûne intermittent sautent le petit déjeuner. Je parle d'expérience, j'ai essayé les deux méthodes pour vérifier ces observations. Résultats ? Cela fait 3 mois que je jeûne en me couchant après avoir mangé, alors que je n'ai même pas tenu 3 jours en jeûnant sans ne rien manger le soir !

<u>« 3 repas par jour »</u>

Aujourd'hui les sacro-saints « 3 repas par jours » sont des piliers de notre société de consommation. Ils nous apportent des repères nutritionnels et améliorent la cohésion sociale. Faux. **1/3 des ménages français mangent sur le pouce, dans la rue, seul, sans respecter les moindres recommandations nutritionnelles.**

Si nous devions ajouter à cela la collation avant le déjeuner, et le goûter des tout petits avant le dîner. On se rend très vite compte de l'omniprésence de la nourriture dans nos vies, du temps et de l'argent qu'il faut y consacrer tous les jours.

A la maison, comptez 20 minutes pour (bien) manger et autant pour préparer votre repas. Ajoutez la vaisselle et du temps pour digérer, on atteint facilement 1heure voire plus. Peu de personnes disposent d'une heure le matin, pour faire tout ça. Vous aurez soit mal mangé ou trop vite, remis la vaisselle à plus tard, ou décidé de prendre 2 pains au chocolat sur la route (probablement le pire des choix).

Le matin est fait pour vous.

Utilisez cette plage horaire enfin dégagée de toute responsabilité alimentaire pour faire ce que vous avez toujours voulu faire :

- Il vous faut 30 minutes d'exercices chaque jour pour sculpter votre corps ?! Vous le pouvez. Faites vos 5 séries de musculation et partez fier au travail de cette nouvelle discipline.

- Vous cherchez du temps pour écrire des articles dans votre blog ? Prenez 45 minutes le matin pour vos recherches, vos écrits et profitez de votre famille le soir.

- Plus simplement, dormir 1heure de plus vous rendrait heureux ? Vous l'avez.

- Depuis 1 an vous désirez méditer 30 minutes le matin ? C'est dorénavant possible.

Une infinité de possibilités s'ouvrent à vous, redécouvrez le bonheur de faire votre activité favorite ou d'en développer une. Mais surtout, épargnez-vous l'horreur des tâches ménagères au réveil, des traces de confitures sur la chemise et des indigestions matinales.

Le temps c'est de l'argent.

Et tout le monde le sait. Jeûner durant 16h, c'est réduire mécaniquement sa consommation de nourriture de 20 à 30 %.

Mais pour le porte-monnaie ? Une baisse de 20 à 30 % de votre consommation vous fera économiser 1.900 euros / an soit 19.000 euros sur 10 ans !

2000 euros du budget alimentaire disparaissent tous les ans dans les snacks et les restaurants pour des plats déjà cuisinés. Ces plats sont principalement commandés pendant la pause déjeuner et coûtent évidemment plus cher que les mêmes plats préparés soi-même. Imaginez maintenant que vous avez 30 minutes de libre le matin pour vous préparer un déjeuner économique, sain et qui vous plait ? Faites-le, et espérez réduire de 600 euros vos dépenses par an, soit 6.000 euros en 10 ans (Voir la référence 1 en fin d'article).

A partir du moment où vous libérez du temps, vous avez la possibilité de travailler pour vous. Vous pourrez augmenter votre productivité, vos créations d'œuvres ou votre coaching à distance par exemple. **Tout cela participe à augmenter votre estime personnelle, votre capital personnel et peut-être même votre compte en banque, même si ce dernier point est inestimable.**

La santé est un bonus.

Le jeûne intermittent est inconnu du grand public mais pas des scientifiques. C'est même tout le contraire. De nombreuses années d'observations, d'expériences et de résultats prouvent la puissance d'un jeûne intermittent pour améliorer sa santé… à tous les niveaux (Voir les références 2, 3, 4, 5 en fin d'article).

Le jeûne intermittent protège efficacement les cellules nerveuses du cerveau contre les dégénérescences (dégâts oxydatifs), et plus particulièrement, contre la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. Mais pas seulement, un jeûne intermittent augmente la sécrétion d'une hormone (l'adiponectine) qui prévient efficacement les risques d'infarctus, d'inflammations et d'ischémies du myocarde.

Cette pratique rétablit un meilleur contrôle de la glycémie (taux de sucre sanguin) grâce à une sensibilité accrue des cellules à l'insuline. Cette hormone est fondamentale au bon fonctionnement de l'organisme. Si elle est en concentration trop élevée, elle va entraîner une forte prise de poids et un risque accru de faire un diabète sucré. Le jeûne intermittent rabaisse les concentrations trop élevées d'insuline, et diminue la morbidité. Additionnellement, la sécrétion de GH (Growth Hormon), l'hormone de croissance «

brûle-graisse », est accrue de 2000% chez l'homme et de 1300% chez la femme.

Si vous décidez de sauter le petit déjeuner, fenêtre optimale, vous stimulerez votre système nerveux sympathique (au lieu du parasympathique) qui augmentera votre état de vigilance, votre résistance au stress et votre utilisation des réserves adipeuses (masses grasses). **Résultats ? Un gain d'énergie jusqu'au premier repas de la journée, une efficacité accrue au travail, moins d'endormissement, aucun trouble digestif et un retour progressif vers votre poids idéal.**

Ultimement, le jeûne intermittent lutte efficacement contre les maladies de vieillesse. Il retarde voire même supprime les effets de l'âge et du vieillissement. Au final, et non des moindres, l'espérance de vie est rallongée.

Pratiquer le jeûne intermittent, c'est miser sur une santé de fer. Votre médecin ira aux oubliettes et toutes les dépenses (au moins 500 euros / an soit 5.000 euros sur 10 ans) qui vont avec.

La peur au ventre

« Il faut manger pour vivre ». Aujourd'hui, cette phrase n'a plus vraiment de sens. L'espèce humaine a supplanté les lois de la nature, nous surproduisons des biens alimentaires. L'accès à la nourriture est ultra-facilité pour nous pousser à consommer, toujours plus. Nous sommes en train de « vivre pour manger ».

La plupart d'entre vous pensent qu'il est impératif de prendre un petit déjeuner pour ne pas s'effondrer dans son bureau à 11 heures du matin à cause d'une hypoglycémie. La plupart d'entre vous pensent que jeûner 16 ou 24 heures vous clouera au lit, et obligera votre organismes à dévorer vos muscles ou vos organes vitaux.

L'industrie agroalimentaire a réussi l'incroyable challenge de vous apporter toujours plus de calories, de nourriture, et de vous faire croire que vous n'en mangez pas assez.

L'alimentation doit dorénavant devenir un outil, qui recevra un minimum d'attention pour un maximum de résultats.

Oserez-vous franchir le pas ?

Il n'existe pas une méthode de jeûne intermittent, mais une multitude de combinaisons selon vos goûts et disponibilités. Personnellement, je jeûne 16h par jour, de 22h à 14h, du lundi au vendredi. Le samedi et dimanche, ce sont les repas en famille, les brunchs improvisés, je veux ma liberté.

Une autre méthode ? Un jeûne intermittent très célèbre existe (le Fast-5) qui requiert une plus forte discipline, et qui consiste à jeûner 19h par jour. Idéal pour rétablir une silhouette de rêve. Vous pouvez également jeûner 2 x 24h par semaine, pas plus. Résultats garantis.

Mais le jeûne intermittent, c'est surtout facile. Même si vous mangiez toutes les 3 heures, le corps s'habitue extrêmement rapidement (3 jours pour moi) aux changements de rythme. Pourquoi ? Nous sommes prédisposés à jeûner par intermittence tous les jours depuis la nuit des temps. Nos ancêtres se sont alimentés pendant des millions d'années de cette manière, où l'unique repas par jour, le soir et en famille, était la norme.

Aujourd'hui, nos traditions et nos coutumes ont bien changé, mais nos fonctions vitales et notre fonctionnement optimal sont conservés au fond de chacun de nous.

Le jeûne intermittent vous rend vos armes ancestrales pour lutter contre les fléaux de la société de consommation moderne, et au moins 3.000 euros d'économie par an pour investir là où vous le désirez.

Qu'attendez-vous pour essayer ?

Références

1. Insee, enquête budget des familles 2006

2. Martin, B., Mattson, M. P. & Maudsley, S. 2006. Caloric restriction and intermittent fasting: Two potential diets for successful brain aging. Ageing Research Reviews, 5, 332-353.
3. Masoro, E. J. 2000. Caloric restriction and aging: an update. Experimental Gerontology, 35, 299-305.
4. Mattson, M. P. & Wan, R. 2005. Beneficial effects of intermittent fasting and caloric restriction on the cardiovascular and cerebrovascular systems. The Journal of Nutritional Biochemistry, 16, 129-137.
5. Varady, K. A. & Hellerstein, M. K. 2007. Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials. The American Journal of Clinical Nutrition, 86, 7-13.

> Jérémy est l'auteur du blog "Dur à avaler" où il nous fait partager sa vision scientifique de l'impact sur la santé humaine de notre alimentation et de nos comportements. Il prépare actuellement une thèse de 3ème cycle sur l'écologie des communautés.



Articles similaires :

- Un blog dédié au jeune intermittent : « Le…
- Dur à avaler (Critique Blog)
- Suivre la majorité vous tuera
- Changer sa relation à l'alimentation
- Acheter un cuiseur à riz
- Investir en fonction de son âge

Mots-clés : Alimentation, Santé

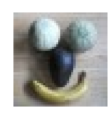
Cet article a été écrit par ...



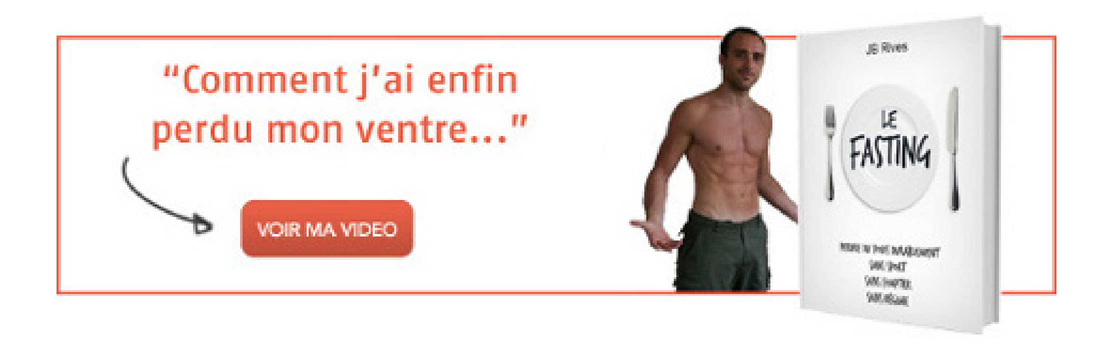
JeremyA – qui a écrit 2 articles sur Le blog de la liberté.

Contacter l'auteur

{ 98 commentaires… les lire ci-dessous ouen ajouter un }

 Gilles from Objectifs Liberté mai 31, 2012 à 13 h 00 min

Voici justement une méthode basée sur le jeune intermittent pour perdre du poids qui explique les raisons de l'efficacité de ce mode alimentaire pour maigrir et les moyens de l'utiliser au mieux :



A noter qu'en anglais « Jeune intermittent » se dit « Intermittent fasting » d'où le nom de la méthode !

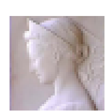
Répondre

 Tan mai 31, 2012 à 14 h 00 min

Je fais attention à ma ligne et si je ne jeune pas, je ne suis pas un gros mangeur; de plus je ne mange pas vraiment sucré donc facile de ne pas trop grossir (en plus c'est ma nature je crois). Mais je dois dire que cet article fait réfléchir. Après tout de quoi avons nous vraiment besoin pour vivre niveau nutrition ? Je crois qu'il faut écouter sa faim et non ses envies. Mais on est tellement influencé par notre environnement.

Le petit déjeuner c'est vraiment l'exemple typique. Tout le monde dit qu'il faut prendre un super petit déjeuner mais à vrai dire je peux largement m'en passer. A noter tout de même que je mange tôt mon déjeuner (vers 11h30). Si j'y réfléchis bien, vu que je mange à 19h00, je fais presque 16 heures de jeune !

Répondre

 Cecile mai 31, 2012 à 19 h 28 min

Très bonne idée, je pense que je vais essayer ça pendant l'été.
Je ne sais pas si c'est compatible avec 2h de sport par jour en revanche, il faudra voir. Quand je pars faire 1h30 de vélo le matin, quand je reviens, j'ai vraiment faim, ça risque d'être dur d'attendre jusqu'à 12h pour manger !

Répondre

 Jeremy Anso from Dur à avaler juin 1, 2012 à 0 h 43 min

@Tan: Salut et merci de ton commentaire ! Tu as raison pour le petit déjeuner qui est primordial pour nos nutritionnistes et diététiciens. Il est vrai que pour des enfants et adolescents, il est incontournable. Pour des jeunes adultes, adultes et seniors, le petit déjeuner traditionnel (pain, beurre, confiture) produit les effets inverses désirés: endormissements, faiblesses, baisse de la concentration et surtout l'envie de manger assez tôt, vers 10-11h !
Il faut repenser son petit déjeuner pour qu'il soit plus protéique ou bien l'éviter afin de stimuler la vigilance et la réactivité de l'organisme. Si tu faisais déjà, un peu sans le savoir, un jeûne de 16h c'est excellent et maintenant tu as un nom sur ce que tu fais ! ;)
En tout cas bonne continuation, et à bientôt

Merci de ton passage.

@Cecile: tes interrogations sur la compatibilité (sport + jeûne) sont fondées. Il n'y a pas de contrainte pour réaliser une activité physique à jeûn, si cette activité n'est pas intense non plus. Je ne sais pas comment tu réalises tes courses à vélo, mais 1h30 de vélo modéré à jeûn est ultra-efficace dans la prise de masse musculaire et la gestion des graisses corporelles.
Merci d'être passée, à bientôt !

Répondre

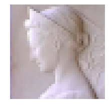
 Maria juin 1, 2012 à 11 h 30 min

On se pose des questions à lecture de cet article … Dans mon cas, je pense que l'on peut dire que je suis en léger surpoids mais surtout j'ai l'impression de ne pas manger tant que ça. Pourtant c'est sans doute encore trop, car je suis un peu grasse.

Je crois en effet qu'on nous a habitué à trop manger avec comme le souligne Jérémy avec les fameux trois repas par jour et le copieux petit déjeuner (qui personnellement m'endort un peu). Jeûner est peut-être une solution mais j'aime bien manger et j'avoue avec un peu de honte que j'ai du mal à résister.

Je pense qu'aujourd'hui dans notre pays, on meurt plus de manger trop que pas assez et que nous sommes tous « bien portants » (dans le mauvais sens du terme). Cette petite lecture sur le jeune m'a redonné un peu de motivation mais quand votre mari ou vos amis vous disent : « Reprends en un peu, tu n'as presque rien mangé » alors que vous avez le ventre plein que faire ?!

Répondre

 Cecile juin 1, 2012 à 19 h 37 min

@Jeremy : je pars à jeun bien sûr, ou alors après un jus de fruit ou une poignée de raisins. C'est plutôt en rentrant que j'ai faim, je ne sais pas si je pourrais attendre 2/3h avant de manger 😉 Si je dîne tôt, 18h ou 19h, je pars faire du vélo vers 6h30, ça nous fait un petit déjeuner vers 8h30, soit environ 14h de jeûne.
Je soutiens ce que tu dis sur le petit déjeuner protéique ! D'ailleurs quand je rentre du vélo, je n'ai qu'une envie : une bonne omelette !

Répondre



marie sans importance juin 3, 2012 à 9 h 16 min

Alors là, je tombe des nues. Je fais depuis toujours !!! J'ai 41 ans et j'ai arrêté de manger le matin depuis mes 16 ans – pas par conviction ou parce que j'aurais de kilos à perdre ; simplement, parce que je n'ai pas faim le matin et que je ne vois pas l'intérêt de manger si je n'en éprouve pas le besoin. Je déjeune vers 13h et prends mon dîner entre 19h30 et 20h30. Il se trouve que je me déplace exclusivement à vélo et je sais bien que si je déjeunais le matin, je ne pourrais jamais m'enquiller les 9 km qui me séparent de mon lieu de travail. Je ne savais pas qu'il y avait un nom pour ça. C'est étrange de donner des noms pour tout, non ?? Je crois que chacun doit manger au rythme qui lui convient. Il y a sans doute des personnes qui aiment se restaurer 3 ou 4 fois par jour. Et alors ? Si cela fait plaisir…
Quant à savoir si c'est une bonne technique pour maigrir, je suis plus que sceptique… Selon moi, s'astreindre à un régime ou à un rythme d'alimentation particuliers si on en souffre (si on souffre de ce régime ou de ce rythme) est la meilleure façon de grossir.

Répondre

 Megan juin 3, 2012 à 18 h 02 min

Bonjour,

Je viens tout juste de commencer mon jeûne intermittent avec une fenêtre de prise alimentaire de 5 heures. J'aimerais savoir après combien de temps on constate des résultats au niveau de la perte de poids. Merci beaucoup.

Répondre

 Jeremy Anso from Dur à avaler juin 3, 2012 à 23 h 43 min

@Maria: tu as parfaitement raison, pour les pays occidentalisés la sous-nutrition n'existe plus (ou très rarement). Le jeûne intermittent n'est pas la solution miracle pour n'importe qui. Il demande mine de rien une certaine discipline pour le réaliser, le continuer et observer des résultats.
Bien au-délà du jeûne en lui-même, tu as également sur les difficultés que tout le monde peut rencontrer dans un contexte familiale. On nous pousse bien souvent à consommer, ce sujet me parle beaucoup et pour cause, j'en discute dans cet article de mon blog:

http://www.dur-a-avaler.com/vous-avez-les-yeux-plus-gros-que-le-ventre/

Peut-être y trouveras tu des réponses. Au plaisir de te lire, merci d'avoir participé.

@Cécile: d'accord, 14h c'est vraiment bien. Je pense que c'est une bonne routine. Peut-être que tu pourrais, au fur et à mesure, reculer l'horaire de ta 1ère prise alimentaire pour arriver aux 16 heures ? Les résultats les plus frappants et les plus significatifs sont observés à partir de 16 heures.
En tout cas, réaliser une activité physique à jeûn et immédiatement après ingérer un repas riche en protéines est l'idéal pour la masse musculaire !
Bonne continuation, à bientôt.

@Marie: je plussoie ton commentaire sur le probable échec de suivre un régime (quel qu'il soit) si on en souffre. Si effectivement on en souffre, alors pourquoi le faire ou le continuer ? Il faut se poser d'autres questions et orienter différemment les solutions.
Par contre, si le choix de faire un jeûne intermittent vient d'une longue réflexion, mature et réfléchi, dans ce cas, tu pourras observer les résultats cités dans l'article. En ce qui concerne la perte de poids, elle est intimement liée aux habitudes alimentaires, à l'activité physique et au métabolisme de base des jeûneurs. Au départ, les pertes risquent d'être rapide et forte, mais le métabolisme s'adapte et demande moins, du coup on perds moins de poids. On se rapproche progressivement vers sont poids idéal.
Après, je ne juge pas les personnes qui mangent 3, 4 ou même 6 fois par jour. Il y a des dogmes dans notre société actuel qui méritent simplement d'être remis en cause. Celui de manger 3 fois par jour en fait parti.
Merci de ton retour d'expérience très positive, bonne continuation et à bientôt !

@Megan: Salut ! Il est bien difficile de répondre à ta question. Je ne suis ni médecin, ni nutritionniste. Il faudrait savoir quel est ton niveau d'activité physique, ton régime alimentaire de manière général, tes habitudes alimentaires (grignotages, snacks sucrés, etc.), et peut-être ton IMC. Tu pourrais éventuellement me contacter par mail si tu le désires.
Quoi qu'il en soit, les résultats avec ta fenêtre de 5 heures sont plutôt rapide, de l'ordre de 2-3 mois. Mais l'objectif ici n'est pas de perdre du poids le plus rapidement possible, mais plutôt de t'inscrire dans une optique de rééquilibrage (si tu en as besoin..) sur du long terme.
En espérant t'avoir apporté des éléments de réponses, merci d'être passé et bon courage pour la suite de ton jeûne. N'oubli pas de consulter des spécialistes si tu as des questions pour ta santé !

A bientôt.

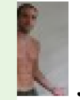
Répondre

 philbich juillet 26, 2012 à 10 h 39 min

@Jeremy : merci de nous avoir fait découvrir le JI cela donne envie d'essayer.

Merci de me confirmer que ce jeûne n'est pas total, c-a-d que l'on peut boire la quantité d'eau que l'on veut, et que l'on peut remplacer cette eau par un café sans sucre en remplacement d'un petit déjeuner dit « équilibré ».

Répondre

 Jeremy Anso juillet 26, 2012 à 11 h 59 min

@philbich: salut ! Je te confirme bien que pour faire un véritable jeûne, tu peux boire de l'eau, du café et du thé. Tu as tout compris, tant que tu n'ajoutes rien avec ces boissons, elles sont autorisées.

Attention toutefois au café et au thé, il ne faut pas non plus en boire des litres !
A bientôt ! ;)

Répondre

 JB from Le Fasting juillet 31, 2012 à 4 h 28 min

Ca fait un an que je pratique une variante du jeûne intermittent, avec des résultats plutôt incroyables.

Pour le café c'est pas vraiment un souci niveau santé, les bénéfices long terme sont apporté à partir de 2 tasses par jour (= 50 cl) donc pas d'inquiétude. Ceux qui sont plus sensible à la caféine peuvent boire du thé ou du coke zero (je suis pas pour les soda mais c'est un moindre mal).

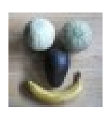
@Megan : Pour la perte de poids, 500g – 1kg par semaine est un bon objectif, au delà le déficit calorique est un peu élevé.

Répondre

philbich juillet 31, 2012 à 12 h 30 min

Premier retour d'expérience de mise en place du JI : aucun Probleme pour faire sauter le petit déjeuner ce qui m'a libéré du temps personnel vraiment pour moi : c'était le but principal du test. Si en plus ça apporte un plus pour le corps alors je prends aussi !

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté août 2, 2012 à 7 h 34 min

C'est un article très instructif de notre ami Jérémy sur une technique que je ne connaissais pas mais que j'avais finalement un peu pratiqué sans m'en rendre compte il y a quelques années et un peu aujourd'hui. Il m'arrive en effet de ne pas manger certains matins et j'avoue que je me sens mieux et que je ne ressens pas la faim comme certain, le fameux coup de 10h00. Quand je l'avais réalisé sur

quelques jours j'avais eu une légère perte de poids et en fait c'était un jeune intermittent car je jeunais pendant plus de 16 heures (du diner jusqu'au déjeuner).

Quand j'en avais discuté autour de moi, que des « réprimandes » du style : « Le petit déjeuner c'est hyper-important », « Il ne faut pas partir le ventre vide au travail », « Tu va avoir un coup de barre à 10h00″. J'étais totalement seul face à ce choix mais j'avais constaté le contraire total de ce qu'on m'annonçait. Je me suis d'ailleurs demandé à l'époque si mon organisme ne fonctionnait pas différemment de la moyenne. Bref l'expérience de terrain contre les « on dit ». C'est pourquoi cet article a confirmé mon expérience !

Pour mesurer plus précisément l'impact de mon alimentation sur le poids, j'ai acheté il y a quelques mois une balance impédance-mètre (Beurer BG64, un bon modèle) qui permet de mesurer non seulement le poids mais aussi la masse grasse et de télécharger le tout sur mon PC pour voir la courbe de poids et de pourcentage de masse grasse. Le pourcentage de masse grasse est important à connaitre pour voir si on ne perd pas que du muscle ou de l'eau …

@philbich : si toi un pilier du blog tu t'y mets, tu nous tiendras au courant des résultats. Le mieux c'est de se peser chaque matin à jeun et de mesurer poids et masse grasse. Donne nous tes résultats dans un mois.

Répondre

 Mijoto août 7, 2012 à 8 h 30 min

Bonjour ,

Je tiens a faire une petite précision car même si le jeune intermittent est fabuleux , ce n est pas non plus un remède miracle , pour perdre du gras et non perdre du gras et des muscle et pour éviter un maximum de risque sanitaire il ne faut pas manger
N'importe comment néanmoins avec une bonne
Alimentation c est la meilleur habitude alimentaire que je connaisse !

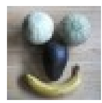
Ps: je pratique aussi le jeune intermittent tout les jours , je jeune entre 16 et 20 h pour jour et c est un réel plaisir de vivre
Comme cela

Répondre

 philbich août 27, 2012 à 14 h 23 min

@Gilles: Comme tu me l'as demandé voici un petit compte-rendu du premier mois de JI : je n'ai eu aucun problème pour supprimer le petit déjeuner, remplacé par deux grands verres d'eau et deux café chauds.
Le temps dégagé m'a permis de reprendre mes exercices de gym et muscu délaissés quelques temps ce qui me redonne la pêche et libère les esprits pour commencer la journée.
Côté balance, comme je le disais dans un post plus haut, cela ne faisait pas partie de mon but recherché et je n'ai pas développé de « toc » à me peser tous les jours ^^. J'ai néanmoins perdu 3% de masse globale.

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté août 28, 2012 à 7 h 57 min

@Mijoto :

Entièrement d'accord avec toi et même deux fois. Si tu jeunes en sautant un (voir deux repas, ce qui est déjà plus difficile), il faut être vigilant sur ce que tu manges. Au moindre doute sur une carence éventuelle, il faut prendre des vitamines et des oligo-éléments. Mais force est de constater que les maladies qui nous tuent en France et dans d'autres pays occidentaux sont plutôt liés à l'obésité ! Donc au fait de trop manger.

16 heures de jeune c'est assez facile à faire, c'est ce que je commence à faire en sautant le petit déjeuner : diner avant 20 heures et déjeuner après 12h00. Peux tu nous donner ton protocole de jeune et quelques éléments sur ton alimentation ?

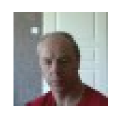
@philbich :

Moi aussi je saute le petit déjeuner et je bois du café (bio bien entendu car il est bien meilleur). Bravo Philippe pour ces bonnes résolutions. Ce qui peut être pas mal c'est de faire un bilan de sang avant et après pour voir l'amélioration sur notre organisme.

Je sais que de nombreux nutritionnistes conseillent de prendre un petit déjeuner très solide pour éviter le coup de barre de 10h00 mais dans mon cas ne pas manger le matin me permet de me sentir bien. Et puis on n'est pas manœuvres sur des chantiers non plus. Celui qui est ouvrier et qui se lève à 6h00 du matin ressentira ce coup de barre probablement mais dans mon cas jamais car je me lève plus tard et je n'ai pas un boulot physique.

Au passage vous avez surement vu le nouvel article sur un autre adepte du jeune intermittent.

Répondre

 Manu septembre 11, 2012 à 17 h 28 min

Bonjour , j'aimerais bien essayer, mais comment pratiquer pour quelqu'un se levant à 5h00, avec un travail très physique jusqu'à 15h00 environ ?
Sans petit déjeuner, il n'y a t' il pas un risque de malaise si on ne mange qu' à 13h ?
Merci de votre réponse .
Cordialement .

Répondre

 Liloo septembre 12, 2012 à 23 h 24 min

Bonsoir,
Je suis très intéressée par le concept du jeûne intermittent mais je ne comprends pas trop comment l'on doit manger pendant notre « fenêtre d'alimentation »?
Quels aliments? Des repas, du « grignotage » sur toute la durée de la fenêtre? Que des aliments pauvres en graisse ou de tout en petites quantités?

Merci pour votre aide, j'ai hâte de commencer!

Liloo 

Répondre

 vichenze novembre 29, 2012 à 9 h 40 min

Je m'arrêterai sur le côté philosophique de la chose. La faim est une sensation naturelle, qu'il est normal d'éprouver. Pour apprécier au mieux un bon repas il faut avoir envie et être prêt à le savourer.

C'est comme vouloir vivre au chaud dans un cocon tout le temps, il faut connaitre le froid pour apprécier le chaud.

Si on mange sans avoir faim on en oublie l'utilité réelle de la prise de nourriture et on mange par habitude et non plus par nécessité.
C'est d'ailleurs dans la culture japonaise (ou coréenne je ne sais plus) de sortir de table en ayant encore faim, ça rejoint un peu l'idée ici.

Et sinon un conseil pour lutter contre la faim si cela est vraiment nécessaire : le chewing gum. La mastication entraine machinalement la création de suc gastrique dans l'estomac, ce qui coupe la faim et permet de tenir plus longtemps.

Répondre

 Fabien décembre 6, 2012 à 12 h 44 min

Je jeune environ 16h par jour depuis longtemps involontairement. Je mange tôt le soir, je saute le petit déjeuner et je mange à midi. C'est que à ces 2 moments je mange à la cantine où chez des amis. Alors j'ai eu la flemme d'acheter à manger pour le matin.

Je ne connais pas grand chose au jeune. Je sais juste qu'il peut être bénéfique si bien pratiqué. Je sais aussi que le jeune du ramadan est mauvais, car la nuit, le système digestif est supposé être au repos.

Par soucis de santé, je ne grignote jamais non-plus, je garde au minimum 4h entre mes 2 repas, pour garder un système digestif efficace.
J'évite de manger au moins 2h avant de me coucher, voir plus si je peux. Un repas trop proche de l'heure du coucher peut perturber certains mécanismes du sommeil. Voilà pourquoi je pense que le jeune intermittent surtout le soir est le mieux.

Répondre

 Corinne janvier 1, 2013 à 21 h 21 min

Bonsoir,

Le début d'année étant celui des bonnes résolutions, je suis décidée à expérimenter le jeune intermittent sur le premier trimestre. Ca fait quelques mois que j'y pense mais je voulais attendre le passage des fêtes de fin d'année afin d'être cohérente et de m'atteler à cette discipline après cette période ou il est d'usage de socialiser autour de bons repas. J'ai pas mal lu sur le Fast 5 et le jeune intermittent et je trouve que ce blog de la liberté réponds pas mal à mes questions. Toutefois, j'aimerais savoir comment bien intégrer le JI dans mon emploi du temps de sportive.

Je fais du fitness et cardio tous les jours à midi + 1 sénce de zumba un soir de semaine et régulièrement du tapis de course avant de partir au travail le matin. J'ai l'habitude de prendre un petit dej, pas de souci pour le zapper MAIS arrive ensuite ma séance de fitness de 12h30 et là je me vos mal y aller sans rien avaler (j'en ressort à 13h30). Puis-je donc prendre mon repas de midi vers 11h30, sachant que je n'aurai rien manger depuis 19h30 la veille? Puis je aussi prendre une collation vers 16h00, et ensuite le diner vers 19h00. Est-ce que le tempo te parait OK?

Merci par avance pour ta réponse et bonne année 2013!

Répondre

 Marie Bernal février 27, 2013 à 19 h 58 min

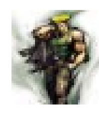
Séduite par ce principe du JI, j'ai donc commencé début janvier. Je prends le premier repas vers 11h et le dernier très léger (thé, 2 tartines grillées et un yaourt) entre 18.30 et 19.00. Vers 22 h, je prends une tisane. Petite déception : la perte de poids n'est vraiment pas très importante, entre 1kg1/2 et 2 kg. C'est vraiment très, très peu. Que faire ?
Merci pour toute réponse ou conseil.

Répondre

 joelle mars 1, 2013 à 13 h 20 min

vous signalez que le JI participe à l'augmentation des hormones et notament l'hormone de croissance or après un cancer on ne peut donner du sang car ça joue sur le taux d'hormone de croissance et donc sur le risque de récidive. Puis-je dans cette configuration faire du jeune intermitent mon mode de vie sans danger?

Répondre

 Vince from LifeBodybuilding.com mars 13, 2013 à 8 h 04 min

Salut , Ça y est je commence pour la première fois mon JI aujourd'hui, j'avais l'habitude de prendre 6 petits repas par jour pour avoir un apport constant en protéines, faisant de la musculation 45 mn par jour. Je vous tiendrais informé des résultats sur mon blog car je compte y consacré également un article. C'est le premier jour et déjà j'ai très faim, j'ai hâte d'être au 4ieme jour, mon corps se sera alors adapté je pense

Répondre

 Dan mars 14, 2013 à 19 h 09 min

Salut, j'ai 54 ans et après trois mois de (17:30 , 22:30) ma plage de bouffe, j'ai passé de 185 lbs à 160 lbs … victoire , j'ai pas envie d'arrêter cette méthode car elle me vas à ravir. bravo pour ton site et je bouffe un gros ananas à votre santé ! hummmm

Répondre

 Jerémy from Dur à avaler mars 20, 2013 à 0 h 13 min

@ Manu:

Tout dépend de ton activité physique Manu. Je pense que tu peux jeûner 16h assez facilement à partir de ton dernier repas de 13h jusqu'à ton petit déjeuner tôt le matin.

Mais après, tu peux faire du travail de « force » même le ventre vide, et tout dépend de ce travail de force. Si tu bois beaucoup cela pourrait aller. Je te conseille d'essayer ne serait-ce qu'une journée sans manger, et si tu te rends compte que tu va faire un malaise, choisi donc la première option dans mon commentaire.

@Liloo:

Durant ta fenêtre tu peux manger absolument comme tu veux, tu peux conserver ton alimentation habituelle ou bien la changer si tu le souhaites. La seule chose qu'il faut garder en tête, c'est de ne pas « compenser » en mangeant trop. Il te suffit simplement de manger normalement.

Tu peux effectivement grignoter durant toute la fenêtre ou faire 2 repas groupés. C'est à toi de voir ce qui te convient le mieux.

@Corinne:

Alors ce n'est pas évident de trancher. Tu pourrais faire ta séance de fitness et de cardio même le ventre vide, mais il faudrait que tu manges immédiatement après (dans la demie heure) pour maximiser la synthèse protéique, etc. Par contre, l'effort peut être trop intense pour toi le ventre vide, il convient donc que tu essayes une séance le ventre vide depuis la veille (cela ne pose pas de problème) et que tu jauges en fonction de la réaction de ton organisme. J'ai un ami qui peut faire une séance de kapuera le ventre vide depuis plus de 19h, sans problème.

Cela dépend de chaque personne, mais je suis convaincu que tu peux concilier ton jeûne intermittent avec ton activité du midi. Par contre tu as l'air de faire beaucoup de sport, alors pense à bien augmenter ton apport calorique ! A bientôt, et tiens nous au courant.

@Marie Bernal:

D'après ce que tu me dis tu respectes bien les 16h de jeûne. Je te rappelle que la perte de poids se situe à 3 ou 4% du poids total dans une situation normale. Dans normale, j'entends qu'il faut un minimum d'activité physique et une alimentation pas trop « junk-food ». Peut-être que tu dois améliorer des choses de côté là ! Tiens moi au courant !

@Joelle:

Effectivement, il m'est difficile de te répondre. Je peux te rassurer dans la mesure où les résultats exceptionnels du jeûne sur l'hormone de croissance n'apparaissait qu'après 24h de jeûne. Si tu suis un jeûne de 16h, je pense que l'augmentation sera moindre et donc potentiellement compatible avec ton passé médicale.

@Dan:

félicitation à toi si ça fonctionne ! ;)

Répondre

 Aline mars 23, 2013 à 18 h 08 min

Cet article me donne envie d'essayer plus régulièrement car il m'arrive de ne rien « petit-déjeuner » par manque d'appétit certains matin et j'ai d'ailleurs remarqué que j'avais moins faim le midi ces jours-là…
Par contre, est-ce que boire de la (du?) Ricoré à l'eau est permis dans le cadre du jeune? Je pense que oui vu que c'est du café et de la chicorée mais au cas où 🙂

Répondre

 Jerémy mars 25, 2013 à 0 h 01 min

@ Aline:

A priori il n'y aurait pas de problème pour concilier les deux. Si la chicorée n'apporte aucune calorie ! Je n'ai rien trouvé sur le net qui aille dans ce sens, tu peux donc boire ta ricoré et faire ton jeûne intermittent !

bon courage à toi!

Répondre

 djahus mai 2, 2013 à 13 h 48 min

Bonjour,
je trouve vos propos et cette méthode très intéressants.J'ai pas mal de poids à perdre et comme je n'ai pas faim les matins, je suis intéressé par le JI.J'ai commencé il y a 2 jours et n'ai pas de pulsions ni d'envies particulières.J'ai aussi repris le sport 1h30 à 2h de cardio et kettlebell par semaine.je souhaiterais quelques idées de repas (que privilégier?) pour rester en forme et perdre du gras.Merci

Répondre

 Jérémy mai 2, 2013 à 23 h 37 min

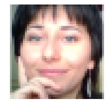
Salut Djahus,

Si tu souhaites perdre du gras, la meilleure idée reste de manger beaucoup de gras ! Cela peut sembler paradoxale mais laisse-moi t'expliquer un peu dans le détail. En fait, tu dois fortement limiter tes prises de glucides, carbohydrates ou sucres. Ces produits sont le riz blanc, le pain blanc, les pâtes, les sucreries, les céréales industrielles, les chips et gâteaux industriels et toutes les sucrettes que tu pourrais rajouter dans un café ou dans un thé.

L'objectif étant de substituer tes apports en glucides, part des apports en gras qui eux, auront un effet satiétant élevé et ne te feront pas prendre un gramme. Bien sûr, il faut être raisonnable, et gras ne veut pas dire nutella, mais huile vierge extra, graisse animale noble (viande maigre) et tout ça.

Privilégie donc les légumes bien évidemment, les fruits et tente de limiter les apports en sucres, si tu en consommes pas mal. Voilà pour toi, bon courage et à bientôt.

Répondre

 Elodie Vialle mai 19, 2013 à 23 h 37 min

Il me semble qu'au niveau de la nourriture les gens ne s'écoutent pas….pour commencer, avant de manger il est utile de se demander : ai-je vraiment faim? Souvent la réponse est négative !

Comment savoir si vous avez vraiment faim : imaginez un bol de riz blanc, sans assaisonnement, sans rien et froid.
Est ce que vous le mangeriez? Non? Et bien vous n'avez pas faim.

C'est un super exercice pour mieux se connaitre que d'attendre de ressentir la sensation de faim….a-t-on déjà réellement eu faim? Pas le ventre qui gargouille mais vraiment faim au point de voler ou de tuer pour manger? Très peu d'entre nous ont du vivre cela.

Parfois un exercice comme celui ci peut nous aider à prendre conscience que lorsqu'on a vraiment faim…on est prêt à tout. Question de survie. C'est alors qu'on pense à ceux qui ont faim tout les jours et qu'on regarde son frigo plein d'un autre oeil….

Jeûner de temps à autre c'est une façon de comprendre tout ceux qui n'ont pas notre chance.

Répondre

 Jérémy juin 3, 2013 à 3 h 14 min

@ Elodie:

C’est exactement les principes du jeûne intermittent. L’image d’un bol de riz, au final, peu appétant est un excellente exercice pour « tester » et « jauger » sa vraie faim physiologique.

Ton idée est géniale, et recommandable à quiconque lis cet article ! Merci d’avoir apporté ton témoignage

Répondre

 Vince from Lifebodybuilding.com juin 3, 2013 à 9 h 06 min

et encore tout dépend des cultures, dans la mienne par exemple, j’apprécie de manger un bol de riz blanc même sans assaisonnement, mais je le fais de preference quand j’ai faim, aucun interet de le deguster autrement lol

Répondre

 Yann juin 12, 2013 à 19 h 19 min

Bonjour à tous, je suis déterminé à pratiquer un jeune de 24 heures 1 fois par semaine mais je ne comprends comment régler mes horaires puisque les médecins parlent du début du jeune 6 heures après le dernier repas , plus concrètement j’ai pris mon dernier repas hier soir à 20 heures quand puis-je briser le jeune.

D’avance merci

Répondre

 Jérémy juin 13, 2013 à 0 h 12 min

Salut Yann,

Le jeûne début 5 minutes après l’arrêt d’un repas. Il début en fait à partir du moment où tu arrêtes de manger.

Ensuite, il y a des durées de jeûne qui sont plus profitable que d’autres. Par exemple, il faut jeûner au moins 16h pour obtenir de bon résultat au niveau de la santé et du poids.

Pour toi, si tu souhaites jeûner 24h alors rien n’est plus simple (c’est ce que je fais personnellement depuis quelques temps déjà). Si tu termines ton repas le lundi soir à 20h, tu ne pourras manger que le lendemain (mardi soir) à partir de 20h.

Personnellement, je le fais le mardi car cela tombe après mon sport, donc je limite les risques de craquer à la maison pendant les jours normaux.

Voilà pour toi, je te souhaite bonne chance et c’est une excellente résolution que tu prends. A bientôt.

Jérémy.

Répondre

 Yann juin 13, 2013 à 13 h 49 min

Je suis très enthousiaste et j'ai vraiment apprécier ma première expérience.

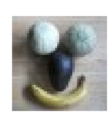
Je te remercie.

Répondre

 quillet philippe juin 14, 2013 à 17 h 46 min

Bonjour
Sur les conseils de mon médecin homéopathe, je vais pratiquer le jeune de 16h (j'ai un profil de diabétique, et c'est en prévention). Est-il possible pendant ces 16h de jeûne de boire des boissons chaudes (thé ou café le matin et tisanes le soir avant le coucher)? Sans sucre, bien sûr?
Merci de vos réponses. Merci pour ce blog revigorant, je ne manquerais pas de vous donner des nouvelles de ma glycémie.
pHilippe

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté juin 15, 2013 à 9 h 50 min

@Philippe :

Jérémy répondra à ta question, mais si tu as un profil diabétique tu peux demander un avis à ton médecin également. A noter qu'à part certains types de diabète bien particuliers, il faut reconnaitre que le diabète est avant tout une maladie de civilisation car nous mangeons bien trop sucré et notre pancréas finit sur les rotules à force de générer de l'insuline en permanence.

Pendant les 16 heures, on peut boire des boissons chaudes sans sucre comme le thé ou le café (O calories). C'est d'ailleurs ce que je fais en prenant un excellent thé vert ou/et café bio le matin. Cela aide à tenir pour ceux qui ont du mal mais je dois avouer que je pratique le matin et que je ne ressens aucune faim ni aucune coup de barre vers 10/11h comme le prétende les nutritionnistes. Au contraire on se sent plutôt en forme. Quand je mange bien le matin, cela au contraire à tendance à m'endormir (la digestion sans doute).

La force du jeune intermittent c'est justement qu'il est facile à réaliser, on arrête de manger à 20 heures par exemple et on prend son déjeuner à partir de 12h00. C'est selon moi la meilleure formule (la plus facile à tenir). Le jeune intermittent est compatible de plus avec l'emploi du temps des gens actifs.

Répondre

 Jérémy juin 17, 2013 à 1 h 03 min

Philippe,

Gilles t'a fournis une excellente réponse, claire et détaillée. Pour résumer, tu peux bien consommer de l'eau, du café ou du thé mais le tout nature sans ajout de sucre, miel, lait (0 calorie).

Pour le profil diabétique à proprement parler, le jeûne intermittent permet de rétablir une bonne sensibilité à l'insuline, ce qui est un facteur majeur dans le déclenchement de la maladie.

Le jeûne intermittent est donc une bonne méthode de prévention selon les preuves scientifiques actuelles, mais la diète joue également un rôle majeur. Et Gilles l'a très bien souligné, tu dois te pencher sur l'index glycémique des aliments.

C’est une piste très importante pour contrôler d’une part ses apports en glucides (simples ou complexes) et d’autre part pour contrôler la qualité de ses apports. Les glucides du pain blanc seront autrement plus « dangereux » pour ta santé que les glucides d’un fruit, ou d’une citrouille, par exemple.

bonne continuation à toi en tout cas !

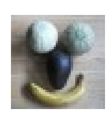
Répondre

 Lilither juin 17, 2013 à 17 h 44 min

Voici un lien vers un documentaire diffusé sur Arte au sujet du jeûne thérapeutique étudié et pratiqué en Russie, en Allemagne et aux Etats-unis.

http://www.youtube.com/watch?v=g3Abu6fKkT8

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté juin 19, 2013 à 21 h 54 min

@Lilither :

Merci pour le lien. Je connais déjà cet excellent documentaire « Le jeune pour se soigner » qui est passé sur Arte et que je conseille d’ailleurs à tous de visionner. Je pense que les gens seront surpris d’apprendre que le jeune permet de guérir des maladies « incurables » pour un cout dérisoire.

@Jérémy :

J’ai repris depuis quelques jours le jeune intermittent de manière très sérieuse pour maigrir suite à mon problème de dos et les résultats sont là pour l’instant. J’attends que ça se stabilise et on en reparle. Je saute le repas du matin, je mange léger à midi, et bien le soir; bref c’est l’inverse de ce que l’on préconise habituellement mais pour perdre du poids c’est top.

Répondre

 yelena juillet 3, 2013 à 9 h 04 min

Bonjour,
Merci pour cette manne d’informations et d’expériences.
J’ai commencé il y a une semaine, expérience très riche, j’ai de la graisse à perdre !
Après une semaine 16/8, j’ai jeûné 19 heures hier car j’étais à l’extérieur, la veille j’avais mangé tard, donc cela était prévu.
Tout d’abord j’ai ressenti la vraie faim (enfin). Repas en 30 minutes quand même et collation plus tisane de verveine le soir
. Je ne travaille pas cette semaine, je vais essayer de passer au 19/5. En tout cas ce matin, je me sens légère, légère, ventre plat et transit ok, (désolée pour les détails). Peut-être qu’en fait c’est ça la solution pour se sentir mieux et enfin puiser dans les réserves dont on parle tant.
Je suis preneuse de conseils, tuyaux, remarques, je reprends le vélo elliptique dans quelques jours. A très bientôt. Yelena.

Répondre

 Yann juillet 4, 2013 à 0 h 31 min

Alors, j’arrive bientôt à mon premier mois de jeune intermittent de 24 heure/ 1 fois par semaine. La première journée à été la plus dure, les autres ce sont très bien passé. Je n’ai plus le même rapport à la nourriture, je me suis rendu compte de nos excès quotidien qui conduisent certain d’entre nous vers l’obésité. Je suis très heureux d’avoir adopté ce rythme de vie mais le plus étrange, c’est que j’ai supprimer de mon alimentation le sel et les desserts non pas à cause d’un régime quelconque mais simplement parce que je n’en es plus envie et que c’est à mon sens parfaitement superflue.
Yelena, petit conseil:
Boit un verre d’eau au début de ton repas et un verre d’eau au milieu de ton repas cela aura pour effet d’augmenter ta sensation de satiété ainsi tu mangera moins et tu n’en ressentira pas le manque et surtout mange doucement.

Répondre


philbich juillet 5, 2013 à 14 h 38 min

Bonjour à tous,

Voici mon petit retour d’expérience dans ce domaine : j’ai débuté le jeûne intermittent il y a un an et me suis stabilisé à une perte de poids de 10% qui me convient et ce, sans faire aucun régime particulier hormis de ne pas petit-déjeuner (juste café noir sans sucre).

Mon but initial n’était pas la perte de poids mais de me dégager une demi-heure par jour de temps perso, mais le bonus d’une silhouette affinée est le bienvenu 😉

Bonne continuation à vous

Répondre


yelena juillet 7, 2013 à 20 h 43 min

Bonjour,
Merci Yann pour ton conseil, c’est vrai qu’à notre époque et son rythme effréné, manger doucement devient une prouesse.
Hier ayant fait un bon resto, j’ai jeûné sans problème toute la journée (22h,17h), à 16h30, mon estomac a commencé à gargouiller, c’est super agréable de se sentir reconnectée à des sensations primaires (manger pour se nourrir). J’ai lu un peu de choses concernant le paléo, je trouve cela intéressante mais je ne pense pas pouvoir l’appliquer à la lettre. En revanche, j’ai remarqué au bout de deux semaines de jeûnes que je n’ai plus de pic hypoglycémiques, que je ne mange que quand j’ai vraiment faim, et qu’en proportion, sur une semaine, je dois très certainement moins manger, et surtout moins caloriques (sucres très rapides, dont je n’ai plus ni envie ni besoin d’ailleurs). De plus, je mange en trente minutes minimum, là où avant j’expédiais le repas en 10 ou 15 minutes. Sentir la nourriture croquer sous mes dents (salive, satiété …) envoie plus rapidement à mon cerveau le signal que je n’ai plus faim. Là j’en suis à un stade où j’aimerais pouvoir quantifier les calories journalières, mais bon dans le fond à deux repas par jour (voir un et demi avec la chaleur du sud) est ce bien judicieux d’essayer de calculer combien de calorie on a assimilé dans la journée, d’autant que l’équilibre se fait sur la semaine d’après ce que j’ai cru comprendre. Voilà, j’ai été longue si quelqu’un pouvait un peu m’éclairer ce serait génial. Je précise que j’ai beaucoup de gras à perdre (en taille j’aimerais passer du 46 à un 42, ça serait génial) cela afin de fuir les problèmes articulations, rétention d’eau, mal au dos et j’en passe…
Merci de m’avoir lu.
Bon jeûne à toutes et tous, pensée spéciale pour les personnes de confession musulmane qui vont commencer le leurs.
Yelena.

Répondre

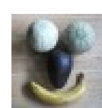
 Aurore juillet 15, 2013 à 14 h 35 min

Bonjour,
Je viens de me rendre compte que je pratique régulièrement le « jeune intermittent » sans le savoir. En effet, je mange rarement après 20h00 et il m'arrive souvent de ne rien manger jusqu'à midi le lendemain!
Je m'en porte fort bien. Il m'arrive même de faire une grosse séance de yoga le matin ou de courir sans éprouver le besoin de manger … Mais à midi ou vers 13h00 , j'ai vraiment faim !

Par contre, je bois de l'eau chaude agrémentée de jus de citron et de gingembre frais pressé (un délice!) : est-ce que ça compte en apport alimentaire ou pas ?

Cdlt
A.

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté août 11, 2013 à 20 h 21 min

Le jeune intermittent m'a permis de perdre du poids mais je me pose encore plein de questions. Il existe d'autres techniques qui consistent par exemple à jeuner un jour par semaine. Je pense qu'il faut tester car chacun réagit différemment. Par contre une chose est sure, laisser un peu reposer son organisme (sans manger) ne peut faire que du bien dans une monde d'abondance alimentaire ou l'on mange « tout le temps ». Je suis donc toujours en phase de test … et merci en tout cas pour tout vos témoignages suite à l'article de Jérémy.

Répondre

 Chris août 24, 2013 à 12 h 54 min

Bonjour,
je suis tout nouveau içi et je trouve ce blog et tous ces commentaires instructifs et passionnants. Des personnes qui partagent avec le respect de chacun leurs expériences et donnent leurs opinions positives ou négatives.
Bravo !
Personnellement, je suis un homme de 1m76 pour 88 kilos, 49 ans, et donc bien sur en surpoids…
J'ai déjà fait 3 ou 4 fois le jeûne de 24h ou 36h sans aucun soucis et j'ai commencé aujourd'hui le jeûne intermittent 16/8.

Je désire faire tous les mercredis le jeûne de 24h – jour qui m'arrange dans la semaine – et le reste de la semaine l'intermittent 16/8.
Tout ceci pour retrouver une silhouette et un poids plus correct et le tout avec une hygiène alimentaire meilleure.
Le week-end, vie sociale oblige, si je peux faire le jeûne je le fais, sinon tant pis 😃
Pour ceux qui pratiquent, pensez vous que glisser le mercredi un jeûne de 24h est positif/négatif/ où bien trop?

Merci pour vos retours.
Chris.

Répondre

 nadine août 31, 2013 à 21 h 19 min

ben voilà, le jeûn intermittent, l'article est complet, super intéressant et surtout motivant. Je commence lundi car suite à la ménopause et l'arrêt du tabac j'ai pris 10 kilos ! je vais pratiquer de 16/8 de 20h à midi, ca convient tout à fait avec mes horaires de travail. je vais tenir un petit carnet pour voir mon évolution.
J'adore ton blog vraiment intéressant pour une vie saine équilibrée, juste et dans plein de domaines

Répondre

 Deborah septembre 2, 2013 à 17 h 22 min

Salut,
je trouve très interessant cette question du jeûne intermittent, que je pratique moi-même par périodes, un peu au feeling.
Ayant des problèmes de santé (une fybromyalgie – que je pense en bonne partie liée à l'alimentation) j'ai perdu du poids et de la masse musculaire, et beaucoup de fatigue au quotidien, et je suis dubitative quand au fait de jeûner le matin. Si mon corps aurait plutôt cette tendance de ne pas manger pendant 2/ 3 heures après le lever (je pense que c'est lié à mon rythme de vie global, coucher et repas du soir tardifs, grignotage occasionnel), naturopathes et médecin traditionnels chinois me recommandent un « vrai » repas le matin, avec légumes et protéines essentiellement (pas de sucres rapides, pas de pain). « Manger comme un prince le matin, comme un marchand le midi, comme un mendiant le soir »
J'espère lire vos commentaires

Répondre

 Lilither septembre 3, 2013 à 22 h 14 min

Bonjour Deborah,

Il me semble que le jeûne intermittent n'a d'intérêt que s'il est pratiqué au quotidien, plutôt que de manière sporadique.
J'ai longtemps cru à ce fameux adage, et moi aussi, j'avais tendance à bien manger le matin, et me croyais incapable de me passer d'un petit déjeuner.
Or, depuis que je pratique quotidiennement le jeûne intermittent 16:8 (depuis 3 mois), je me suis rendu compte que, non seulement mon corps s'était débarrassé des 2.5/3 kg pris pendant l'interminable printemps froid et morne de cette année, mais qu'en plus, je digérais mieux les aliments.
Au travail, je me sens bien plus alerte, surtout vers 11h, alors qu'avant j'avais des fringales terribles à cette heure-là.
J'ai souvent faim le matin, mais en général cette faim est atténuée par l'absorption d'un thé nature ou d'une infusion. Surtout, je ne ressens pas d'hypoglycémie, ni de fatigue particulière.
Bref, je n'en ressens que des bénéfices, et je ne peux que t'encourager à poursuivre dans cette voie !

Répondre

 Lilither septembre 3, 2013 à 22 h 17 min

Ah, j'oubliais, je pèse 45kg pour 1.54 m, donc mon poids s'est juste stabilisé à mon poids de forme. Je n'ai pas trop besoin de descendre plus bas (ou pas plus de 2/3 Kg de moins maximum, comme il y a 20 ans 😉).

Répondre

 nadine septembre 4, 2013 à 0 h 16 min

En 2 jours je me sens beaucoup moins ballonnée, plus énergique, mon envie de grignoter je la maitrise vite fait, comme quand j'ai arrêté de fumer : patienter 5 mn un verre d'eau et ca passe. Mon estomac se repose et je fais 3 repas midi léger, 4 heures sucré puis 20h viande légumes/féculents. j'essaie de bien macher pour saliver un maximum. et faire durer 1/4h de repas. J'suis contente de moi, car ca se fait assez facilement…

Répondre

 Aurelie septembre 5, 2013 à 22 h 56 min

Bonjour,
J'ai commencé le jeune depuis 3 jours, et j'ai des réactions bizarres, que je ne vois dans aucun blog…..je me demande si je fais bien…….J'ai trés faim le matin même si en effet je me sens alerte et en forme (je précise que je travaille dans le batiment et que cette semaine j'ai fais des journées de 10h…), en revanche, aprés le repas de 13h, (aprés 16H de jeune), j'ai un gros coup de barre, je me sens gonflée, l'estomac me pèse, brûle, j'ai qu'une envie : la sieste ! Du coup, je me pose des questions, même je vais persévérer en espérant dépasser ces effets. Je suis trés motivée malgré tout. Auriez-vous des témoignages ou réponses……..?

Merci, et encore merci pour ce blog !

Répondre

 Jérémy septembre 5, 2013 à 23 h 54 min

Bonjour Aurélie,

Félicitation pour ton jeûne intermittent, c'est une expérience hors norme dans notre société d'aujourd'hui.

Pour te répondre, je pense que ton alimentation qui coupe ton jeûne à 13h doit être en partie responsable de ton malaise digestif et des tes envies de siestes. Par ailleurs, peut-être que tu manges beaucoup trop pour compenser, ce qui est tout à fait normal au départ. Si tu manges un peu trop par rapport à d'habitude, ton organisme doit dépenser beaucoup d'énergie pour digérer et assimiler toute cette nourriture, tu as donc envie de dormir !

Ceci dit, je te rassure, c'est tout à fait normal ! Cela est d'autant plus vrai que le coup de barre dans l'après-midi n'est pas un mythe et peu même toucher un jeûneur qui ne mange pas de la journée. Je le sais, car je l'expérimente toutes les semaines avec un jeûne d'une journée entière.

Il serait bon que tu te questionnes sur ce que tu es en train de manger dès la rupture de ton jeûne. tu devrais peut-être miser sur des aliments légers, principalement des fruits, des légumes et des légumineuses (plutôt végétarien en somme) et axer ton repas du soir comme tu l'entends, avec de la viande, des oeufs, des produits laitiers si cela te plait et te convient.

Voilà pour t'aider un peu, et au plaisir de te lire à nouveau.

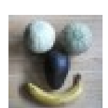
Jérémy, administrateur du blog Dur à Avaler.

Répondre

 Aurelie [septembre 6, 2013 à 11 h 22 min]

Merci de ta réponse,
Je mange peu et trés doucement naturellement, mais bon, je verrai bien au fil du temps….je vais faire léger aujourd'hui étant donné que je ne travaille pas, on verra…

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté septembre 9, 2013 à 8 h 46 min

@Deborah :

Moi aussi j'ai pratiqué le jeune intermittent quelques mois pour perdre des kilos (un peu plus de 7 kilos pour l'instant), puis j'ai tenté d'autres approches pour voir. Donc ce n'est pas bête de pratiquer le jeune intermittent pour maigrir (en surveillant ses prises alimentaires bien sur) et de repartir sur un mode plus classique (je n'ai pas repris mes kilos). Il faut voir si on veut s'en servir pour maigrir ou en faire un mode alimentaire, mais dans ce cas les portions dans la fenêtre des 8 heures seront plus conséquentes.

@Aurélie :

Je pense qu'il ne serait pas inintéressant d'inverser un peu la prise alimentaire pour voir, d'autant plus que tu as un travail plus physique que la moyenne. Pourquoi ne pas manger le matin puis en début d'après-midi et de jeuner le soir, cela serait peut-être plus facile. Je pense qu'il faut essayer et trouver le moyen de faire ce qui convient le mieux. Ainsi tu mangeras moins le midi et tu seras moins ballonné. Moi personnellement je trouve plus facile de sauter le petit déjeuner mais je pense qu'il faut tenir compte des situations de chacun en particulier du travail. C'est plus facile pour un cadre du tertiaire de sauter le petit déjeuner que pour un travailleur manuel qui démarre sa journée vers 7/8h00.

@Jérémy :

Dans son livre « Un corps d'enfer en 4 heures » dont je te conseille la lecture, Tim Ferriss a constaté que la prise de protéines le matin permet de maigrir plus facilement et c'est vrai qu'ayant fait l'expérience sur 2 jours, si on mange très bien le matin (et pas le soir) on peut tenir et la perte de poids semble plus facile, qu'en penses tu ? As tu lu le livre ?

Tout retour d'expérience est le bienvenu. Pour information, il est quasi impossible de perdre du poids sans perdre du muscle, c'est somme toute normal mais ce qui compte c'est la répartition. J'ai mesuré la mienne, sur le poids perdu (70% graisse, 30% muscle). C'est normal de perdre du muscle, de toute façon les jambes (contenant les plus muscles du corps) ont bien moins à porter. Ce qui doit alerter par contre c'est quand on perd plus de 50% de muscle dans le poids perdu (pas dans le corps). Par exemple pour moi, 7kg de perdu (5 kg de graisse, 2kg de muscle). J'ai pu faire ces mesures grâce à une balance impédancemètre. Autre précision éviter les régimes salade/un peu de jambon qui vont vous faire des bras comme des allumettes, même quand on veut maigrir il faut manger sous peine de perdre surtout du muscle.

Répondre

 Aurelie septembre 9, 2013 à 10 h 07 min

Bonjour, !
Merci de vos commentaires 😉
Je vous raconte donc la suite :
Ce week-end, on recevait des amis, donc, j'ai mangé un peu plus et et je n'ai plus respecté les

16H….Du coup, bigre, j'ai repris le kilo que j'avais perdu, dans le WE ! je pense que c'est normal, mais j'avoue, ça m'a un peu calmé…
Bon, je reprends cette semaine, je ne travaille pas sur les chantiers, je vais donc faire les choses bien.
Et j'ai constaté qu'en mangeant plus léger ça allait mieux, mais mon estomac brule toujours un peu…
Je me demande si il n'y a pas une question d'acidité qui varie, compense ou je ne sais…J'ai fait des recherches, rien…D'ailleurs Jeremy, as-tu fais des démarches de ton ton côté par rapport à l'équilibre acide-basique qui me semble incontournable, mais trés mal documenté, ou de manière très paradoxale, bcp de contradictions….C'est difficile de savoir le vrai. Ton talent d'investigateur pourrait peut-être nous éclairer ! 😉
Pour ce qui est de l'inversion des repas, je ne vais pas tenter, j'aime trop manger le soir, prendre le temps, et en famille…
Bonne journée, et merci.

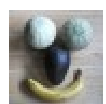
Aurélie

Répondre

 Aurelie septembre 9, 2013 à 10 h 12 min

Ha, j'oubliais, je n'ai pas ce livre, je vais me renseigner, et pour info, je n'ai que 2 ou 3 kilos a reperdre suite à l'arrêt du tabac, et je ne fais pas le jeune pour ça. Par contre, je ne veux absolument pas perdre de muscle, ce serait la catastrophe 😃 !
Je cherche surtout a me réguler, et me sevrer d'envies gloutonnes, du chocolat, à reposer mes organes, à économiser mon énergie, à une bonne hygiène de vie…et à pouvoir le conseiller…

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté septembre 14, 2013 à 11 h 01 min

@Aurélie :

Je pensais que tu étais passé au jeune intermittent pour perdre plus facilement et durablement du poids. Mais en effet c'est un mode alimentaire sain qui repose le corps. Si l'on mange suffisamment dans la fenêtre de temps imparti par le jeune, on ne maigrit pas, le poids se régule en effet. C'est donc avant tout un mode alimentaire.

Quand on maigrit, on perd presque toujours un peu de muscle, mais comme je l'ai expliqué ce qui compte c'est le ratio perte de muscle/perte totale qui compte.

@Lilither :

Je suis comme toi, quand je ne mange pas le matin je me sens mieux et plus alerte. Car il ne faut pas se leurrer, la digestion fatigue ! Et le fameux coup de barre le matin vers 10h00, on l'a rarement quand on saute le petit déjeuner, mais plutôt quand on mange ! A moins d'être un travailleur de force, je ne vois pas bien l'intérêt de déjeuner le matin d'autant que bien souvent au travail on part à la cantine entre 11h30/12h00.

On a aussi du mal à distinguer la faim de la soif. Donc quand on a un peu faim le matin, il suffit de prendre de l'eau ou un thé/café sans sucre. En cas de fringale réelle, une pomme à porter de main peut faire l'affaire même si on coupe le jeune intermittent un peu plus tôt. De toute façon le repas du midi n'est pas loin et comme il peut être copieux il suffit d'attendre un peu.

Répondre



olivier73 octobre 8, 2013 à 7 h 31 min

Bonjour à tous,
Merci pour toutes ces infos de Jérémy et Gilles. Juste pour éclairer un peu tout le monde, le jeune joue effectivement un rôle sur le poids mais surtout sur la santé. En effet, nous avons tendance à oublier de prendre soin de notre « intérieur », nous allons passer du temps devant la glace, mais rarement du temps à scruter nos intestins…de plus c est très difficile (sourire). C est pourquoi le jeûne est important. Il est facile d imaginer que lors d une suralimentation notre système digestif n a pas le temps de souffler. Il travaille en permanence. De ce fait, notre corps étant sollicité en permanence pour le travail digestif, il ne trouve pas de temps pour réparer les « bobos » de notre organisme. Accumulés d années en années, ces « bobos » deviendront des maladies graves. Evidemment l industrie alimentaire ayant vite compris les bénéfices à faire si chacun de nous surconsomme, elle ne cessera de dire des choses fausses qui vous pousseront vers la surconsommation et de ce fait dans l enrichissement des firmes agroalimentaires. Sachez enfin, que le corps supporte mieux « le manque » que « l excès ». Sachez aussi que les produits laitiers n ont aucun intérêt dans notre alimentation, ni même dans notre apport en calcium (les produits laitiers sont nos amis pour la vie , est l un des mensonges des firmes agroalimentaires pour nous faire consommer), le calcium se trouve dans pleins de légumes, en particulier les épinards. Produits laitiers, gluten, sont deux poisons qui vous conduiront directement chez votre médecin et à plus long terme sur une table d opération dans les meilleurs des cas. Jeûnez, jeûnez, jeûnez ,laissera du temps à votre corps pour prendre soin du reste de vos organes , os, sang …. jeûner éliminera la lymphe. Bon jeûne à tous et encore merci Jérémy pour toutes ces infos.

Répondre



Chris octobre 14, 2013 à 15 h 38 min

Bonjour tout le monde,

après 7 semaines de Fasting je viens vous faire part de mon expérience et résultats.
Tout d'abord, le plus important, je suis passé de 88 kilos à 80 kilos pour 1m76.
Il y a eu 2 phases. Les 10 premiers jours où j'ai perdu 4 kilos rapidement, et ensuite une descente +/- linéaire pour arriver aux 80 kilos.
Donc, mon rythme de croisière est d'un petit kilo par semaine.

D'autre part, je me suis rendu compte que dans la journée, au début, j'avais tout de même des soucis physiques…c'est à dire: de légers maux de tête, ainsi que la sensation de me sentir « trop léger »…
Après avoir cherché sur le net, j'ai trouvé une piste que j'ai suivie: le low carb et alimentation sans féculents.
Donc, depuis 5 semaines et demie j'ai pratiquement enlevé tous les féculents, sauf 1 ou 2 fois par semaine quand je fais des efforts physiques.
Depuis, les sensations désagréables ont disparu !
Dans mon alimentation je continue de manger de temps en temps du fromage, du pâté, de boire de l'alcool…certains jours beaucoup d'alcool !!!
Je mange des yaourts nature tous les jours.
Pour résumer, on va dire que quand je mange je fais attention à ce que je prends. Principalement des légumes et viandes à volonté et plusieurs fois par semaine je me lâche un peu sur des aliments »interdits »…

Voilà, pour faire simple: c'est parfait !
Je continue le protocole et je donnerai d'autres nouvelles dans quelques semaines.

Chris.

Répondre

 Aurélie octobre 14, 2013 à 16 h 15 min

Salut à tous,
J'en suis à 4 semaines passées, j'ai perdu 2kg malgré des excès réguliers, je ne respecte pas les toujours 16 h….J'ai encore faim le matin, encore des gènes d'estomac lourd le midi mais moins qu'avant. Ca va mieux quand je mange moins en effet. Par contre, je dors trés mal, je suis super excitée la nuit….;-) en pleine forme quoi ! Le jour, et la nuit ! Mon ami a perdu des kilos rebelles aussi avec le même rythme…..Bref, on est content, on continue ! On économise, on est en forme, on mincit, on gagne du temps, et on mange moins de sucre…..
Merci !

Répondre

 Veevee octobre 24, 2013 à 8 h 21 min

Merci Jeremy pour cet article très intéressant et très riche en explications. Cette méthode de JI marche très bien, je l'ai pratiquée en sautant le petit-déjeuner pendant des années et je ne ressentais pas la sensation de faim, même quand j'allais courir au saut du lit je me sentais ok. Par contre le souci relevé dans d'autres commentaires c'est la perte musculaire, j'avais perdu du gras mais autant de muscle… J'ai dû arrêter quand je suis partie vivre a l'étranger, autre rythme de vie sociale et de travail, et là j'ai repris pas mal de poids.
Mon corps a du être traumatisé et s'est vengé en accumulant les kilos, a la façon d'un régime yoyo. Donc c'est un régime qu'on adopte a vie si on mange a l'occidentale!
Par contre j'ai réussi à revenir a mon poids de forme en conservant une plage de jeune de 12h (de 20h30 a 8h30) et surtout je suis végétalienne, et si on sais utiliser les ressources végétales disponibles dans le commerce on peut vivre sainement et on perd du poids qu'on ne reprend pas. Je fais du sport souvent et j'ai toujours la pêche! Déjà le régime végétarien est un bon début, mais je rejoints Olivier73 quand il dit que les produits laitiers et le gluten sont du poison, juste du marketing destiné à enrichir l'industrie agroalimentaire… Tout comme le sucre, que je ne consomme plus et qui agit a la manière de la cocaïne en nous rendant déprimés et dépendants. Mais ça on nous le cache bien sur!
Sinon selon des études recentes pour perdre de la graisse le JI est bien, associé a une activité physique modérée quotidienne par cycles de 11minutes, modérée dans le sens ou on doit pouvoir respirer par le nez et non sur-ventiler car au lieu de brûler les graisses on brûle le sucre et les muscles..! Donc 22min par jour sur un vélo, vélo elliptique ou tapis, tous les jours, est une bonne moyenne, ça agit durablement, ça n'est pas traumatisant pour le corps, on transpire a peine.
Enfin puisque je suis végétarienne et en bonne santé je recommande ce documentaire, très bien fait et qui prône les effets néfastes des produits alimentaires issus des animaux et de l'industrie: à vous de voir!
http://www.vegactu.com/actualite/la-sante-dans-lassiette-ladaptation-francaise-de-fork-over-knives-sort-le-16-octobre-2013-7995/
À bientôt!

Répondre

 Rose novembre 8, 2013 à 14 h 50 min

Bonjour,

Voici bientôt 6 mois que j'ai commencé le jeune intermittent. Je ne consomme rien entre 18 H et 12 H le lendemain (je bois de l'eau bien sûr et du café sans sucre). Je vais avoir 70 ans dans 5 mois et je rentre dans un uniforme militaire que j'ai conservé et que je portais à l'âge de 18 ans (et j'étais très mince à l'époque). Je ne suis pas toujours restée ultra mince car j'ai grossi à la ménopause.

Je marche chaque matin à partir de 5 H pendant 2 H 30 (à peu près 14 kms) et le fait de ne rien manger ne me gêne absolument pas, au contraire, je trouve que je marche de plus en plus en vite, je me sens bien, je dors bien.

Quand je fais mes deux repas par jour : 12 H et 17 H, je ne consomme en règle générale que ce que je cuisine et je mange de tout, même des pâtisseries que je fais moi-même. De ce fait, passer à table est pour moi un réel plaisir et je n'éprouve plus de culpabilité, puisque je sais que je vais rester toujours mince.

J'avais essayé le jeune intermittent car j'avais lu que le fait de manger moins permettait au corps de se reprendre en mains et à la suite d'un grand stress et d'exercices de musculation intensifs, j'ai eu de terribles douleurs aux épaules. Je me suis donc dit que mon corps pourrait me guérir si je l'aidais en ne l'obligeant pas à travailler pratiquement toute la journée sur la digestion.

Actuellement, je suis pratiquement guérie (sans visites chez le docteur et surtout sans remèdes) et je vais me procurer des ketlebells pour ma musculation du haut du corps que j'effectuerai toujours à jeun.

Je profite pour préciser que j'évite de mettre tout un tas de produits chimiques sur ma peau. Je mets du Henné sur mes cheveux. Et j'utilise du savon, style savon de Marseille pour ma vaisselle. Cela fonctionne très bien même à l'eau froide.

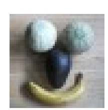
Je voulais vous apporter mon témoignage et je suis tout à fait d'accord sur le fait que nous sommes tous malheureusement manipulés. D'ailleurs, je ne parle à personne de mon entourage de ce que je fais, car je sais que je serais critiquée.

Ce qui est le plus fort c'est que tout le monde voit que je vais bien, que je ne vais jamais chez le médecin, que j'ai une super-forme, mais si je dis que je ne mange pas le matin, les gens vont pousser des cris d'orfraie. L'être humain est ainsi fait. C'est pourquoi, je fais les choses sans que personne ne le sache. De toute façon, j'habite en Amérique du Sud et je ne maîtrise pas la langue parfaitement.

Merci d'avoir lu mon témoignage.

Rose

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté novembre 9, 2013 à 11 h 09 min

Merci pour tous ces témoignages passionnants car il ne faut pas se leurrer la pratique valide la théorie. J'ai moi-même expérimenté les bienfaits du jeune intermittent.

@Olivier73 :

On peut supporter le manque en effet et il faut dire que dans nos contrées on meurt plus de sur-alimentation que de sous-alimentation. De plus notre intestin à un rôle majeur et de temps en temps il faut le vider, par le jeune ou comme certains le font dans d'autres pays où la pratique est plus répandue par des lavements.

Pour les produits laitiers en effet, il y a des gros doutes et il est certain que de nombreuses personnes sont intolérantes à ce type de produits. Pour ma part je ne consomme pas de lait mais du fromage où il n'y a presque plus de lactose (surement la source principale des intolérances). Se passer des produits laitiers est tout à fait faisable, car les chinois et les japonais l'ont fait depuis des milliers d'années ! Et ceux qui vivent le plus longtemps dans le monde se trouvent sur l'ile d'Okinawa (voir leur régime alimentaire dans un des articles que j'ai publié).

@Chris :

C’est encourageant ton témoignage. Pour l’alimentation une fois la perte de poids atteinte, on peut continuer le jeune intermittent qui a de nombreux bénéfices pour la santé mais il faut manger en conséquence pour maintenir son poids avec un très bon repas le midi et un repas normal le soir. On attend tes retours sur la suite de ton jeune intermittent.

@Aurélie :

C’est tellement simple le jeune intermittent pour maigrir ! Les gens se compliquent la vie avec des régimes chers et pseudo-scientifiques alors que la solution est là ancestrale.

@Veevee :

Je pense que si tu perds trop de muscles c’est que tu manques de protéines car quand on maigrit intelligemment on perd 1/3 de muscles et 2/3 de graisses. Le fait que tu cours le matin à jeun n’arrange rien car le cardio fait perdre du poids mais aussi du muscle. Donc en phase de régime, il vaut mieux marcher tranquillement je pense. J’ai vu aussi que tu étais végétalienne ce qui demande une certaine connaissance en nutrition, tu devrais vraiment mesurer ta ration de protéines journalières pour voir que tu n’es pas en manque, et si nécessaire complémenté par des protéines végétales en poudre.

Moi je ne suis pas végétalien ni végétarien et je pense que l’homme est un omnivore mais la viande est aujourd’hui de tellement mauvaise qualité qu’il vaut mieux le devenir pour des raisons de santé tout simplement …

@Rose :

Encore un super témoignage de quelqu’un d’un certain age en plus ce qui montre qu’on peut pratique cette forme de régime alimentaire à tout age.

Premier point, il est rare de trouver des gens très âgés au delà de 90 ans avec du surpoids importants. C’est pourquoi quand on veut vivre longtemps et éviter les maladies de civilisations (diabète, infarctus, …) il faut faire attention à son alimentation. Dans ton cas on voit bien tous les bénéfices que tu as pu tirer du jeune intermittent.

Je vais revenir sur deux points que tu évoques :

1/ L’exercice physique mal pratiqué peut créer de nombreuses pathologies c’est pourquoi quand on est peu renseigné il vaut mieux faire de l’activité physique simple (marcher, monter des escaliers, jardiner, …) que de faire de la musculation.

2/ Malheureusement on est obligé de faire du jeune intermittent honteux car les gens relaient bêtement les informations qu’ils entendent à la télévision sur les 3 repas (copieux) par jour. Même les gens les plus mal portants avec du surpoids donne des conseils idiots et semblent choquer si on leur parle du jeune : « Ah mais non je risque d’avoir des problèmes de santé, blabla ». Donc rien ne sert de convaincre les « imbéciles » qui savent tout sans avoir essayé. Si la majorité des gens n’ont pas de bon sens et ne sont pas à l’écoute de leur corps, je dirais tanpis pour eux car l’information est partout avec internet. Et pour les croyants, il ne faut pas oublier que dans toutes les religions on décrit les bienfaits du jeune.

Répondre

 Chris novembre 17, 2013 à 9 h 34 min

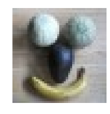
Bonjour,

je continue toujours le protocole, même si depuis 2 semaines je suis stabilisé à 78.5 / 79 kilos. Mais cela ne me stresse pas, je sais que je fais pas mal de « bonnes bouffes » bien arrosées et rien ne sert de

trop maigrir 😃
Par contre, il semblerait qu'il y ait un « dommage collatéral » à pratiquer le 16/8 où même le jeûne de plus longue durée…MAUVAISE HALEINE !!! 😃
Si j'étais célibataire je suppose que je ne ferais même pas attention, mais en couple cela devient un sujet de discorde…
Je précise que le matin je bois beaucoup de café, sans sucre évidemment, et cela a peut être une incidence…
Donc, ne voulant pas me séparer pour cette raison, où une autre, si vous avez des astuces ou explications je suis preneur 😃
Je sais déjà pour la menthe à mâcher…mais je ne suis pas avec le frigo rempli de çà tout le temps^^

Merci par avance pour vos réponses.
Chris.

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté novembre 17, 2013 à 17 h 35 min

@Chris :

Oui tu as raison l'avantage du jeune intermittent c'est que quand on doit manger un peu plus que d'habitude (repas de famille, soirée arrosée entre amis), on sait qu'il suffit de jeuner le lendemain pour que tout rentre dans l'ordre et qu'il n'y ait pas de prise de poids.

Pour l'haleine, c'est un problème qui revient souvent lors de tout jeune court ou long car le corps se débarrasse de ses toxines et non seulement l'haleine mais aussi l'urine et la sueur peuvent dégager plus de mauvaises odeurs qu'à l'habitude. En fait c'est un bon signe physiologiquement parlant mais un peut embêtant en effet. A part la feuille de menthe, tu peux essayer le grain de café ou le clou de girofle.

Le café a peu d'incidence sur ton haleine sauf si il acidifie trop ton estomac. Je te conseille donc pour être sur de ne prendre que du café bio dont j'ai remarqué qu'il n'acidifie pas l'estomac (on se demande donc ce qu'ils mettent dans le café non bio ?).

Pour ma part je reprends le jeune intermittent car j'avais regagné 3 kilos sur les 9 perdus et qu'avec mon problème de dos, il faut que je les reperde rapidement. Je vise donc un bon poids de forme pour des raisons de santé.

Répondre

 olivier73 novembre 17, 2013 à 17 h 55 min

Bonsoir, pour la mauvaise haleine , le persil, ce n est pas pour rien que nos grands mères mettaient plein de persil dans les plats contenant beaucoup d ails, de plus le persil est très très bon pour les reins, alors je vous invite à l utiliser sans modération pour l haleine comme pour vos reins, bon jeune à tous.

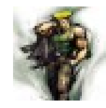
Répondre

 Daniel35610 janvier 7, 2014 à 16 h 04 min

Bonjour,
J'ai lu tous les posts mais je n'ai pas, réellement, trouvé la réponse à ma question :
Le fait de boire une soupe, très liquide, de légumes (jardin) moulinés très fins interrompt-il le jeûne?

Cordialement
Daniel

Répondre

 Vince janvier 9, 2014 à 13 h 40 min

Salut Daniel, a priori je ne pense pas, maintenant je pense qd mm qu'il faille limiter la quantité 1 verre ou 2 , au moins on recupere les bonnes fibres vitamines et minéraux pour la journée c'est ça de gagner

Répondre

 OLIVIER janvier 9, 2014 à 15 h 07 min

Bonjour Daniel35610, je me permets d essayer d apporter une réponse à ta question, alors oui, la soupe interrompt le jeûne à partir du moment ou tu as des fibres à digérer…si tu ne veux pas l interrompre il faut filtrer ta soupe..mais ce n est pas grave d interrompre un jeûne le temps d une soupe..tu ralentis ta détoxification et souvent c est pas plus mal de freiner un peu les choses au départ…cela évite un trop gros « choc » toxique dans le corps et dans le sang…voilà, j espère t avoir un peu éclairé…
Amicalement…
Olivier

Répondre

 Jérémy Anso janvier 10, 2014 à 1 h 15 min

Bonjour Daniel,

Pour te répondre, c'est oui. Même si les légumes sont faiblement caloriques, la soupe que tu va manger va indéniablement mettre ton organisme en activité avec tous les processus de digestion. Tu vas donc perdre tous les bienfaits du jeûne.

Pour résumé, il faut véritablement se cantonner au thé, à l'eau et au café sans édulcorant naturelle ou non (vaut mieux éviter ceux de synthèses n'est-ce pas).

Répondre

 Pandore janvier 11, 2014 à 17 h 58 min

Bonjour,

Je pratique, avec bonheur, le jeune intermittent depuis cet été .
Par contre, je bois pendant toute la matinée de l'eau chaude avec du citron et du gingembre frais pressé.
Du coup, lisant cette phrase : « Pour résumé, il faut véritablement se cantonner au thé, à l'eau et au café sans édulcorant naturelle « , je me demande si le citron et le gingembre pressés remettent aussi en activité l'organisme ou pas ?!
Qu'en pensez-vous ?

Répondre

 daniel35610 janvier 12, 2014 à 0 h 43 min

@Vince, Olivier, Jérémy,
Merci de vos promptes réponses, je vais étudier cela…Je posais cette question car je fais : Petit déjeuner – café (sans sucre ni lait [bien que je préfère un peu de lait mais j'ai lu "une goutte" et je n'ai pas de compte gouttes... MDR]) repas normal à ~12h/12h30 , potage vers 19h/19h30.
J'avais un peu peur de l'hypoglycémie le matin (j'avais prévu un carré de chocolat « au cas où »), je me lève à 06h00 mais rien de tout cela, je me sens même plus « lucide » qu'après un petit déjeuner classique (pain, miel+tahin, café au lait [50cl d'eau et ~ 5 à 10 cl lait]).
Cordialement.
Daniel

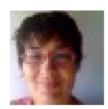
Répondre

 Yann février 17, 2014 à 3 h 10 min

Voila presque 9 mois que je pratique le jeune assidument et cela à changez pas mal de chose dans ma vie. Déjà mon rapports avec la nourriture est totalement différent, j'avais des problèmes de poids assez important et je pensai comme tout le monde qu'il fallait bien manger le matin pour être en forme….. J'ai commencé avec un jeune de 24 heure/semaine qui m'allait très bien.
J'avais besoin de perdre du poids, je constaté une baisse lente mais régulière de mon poids mais je voulais allez plus loin et j'ai découvert le Fast 5.
En fait, je jeune tout les jours pendant 19 heures, je ne peux m'alimenter qu'entre 17 heure et 22 heure. Résultat 20 kilos de perdu en quelques mois, bien-sur je pratique un peu de sports chez moi et je ne me goinfre pas pendant ma phase d'alimentation.
Je prends régulièrement mon vélo à jeun et je n'ai jamais eu de malaise ou quoi que ce soit d'autre.
Pour ce qui es de mon rapport à la nourriture, j'ai suivit les conseil du livre « le meilleur médicament c'est vous » J'ai totalement banni le sel, je bois un grand verre d'eau au début et au milieu de mon repas.
Je reprendrai le jeune 24heure 1/semaine des que j'aurais atteint mon poids normal, le fast 5 est plus indiqué pour les gens comme moi qui ont des problèmes de poids.

Bon courage pour ceux qui commencent et surtout ne lâchez rien !!!

Répondre

 Helène mars 15, 2014 à 14 h 06 min

Bonjour,
Pour suivre l'exemple d'un de mes proches j'ai démarré un jeune intermittent. Pour plusieurs raisons, j'avais toujours faim, par ralentissement de mes pratiques sportives j'ai pris du poid et aussi car, j'avais des problèmes de réveil nocturne dès que mangeais le soir. J'ai choisi un rythme de 16h de jeune (compté 6 h après le derniers repas) sur 24h, tous les deux jours. J'arrête de manger après le repas de midi, je reprends le midi le lendemain, puis je mange le soir, le petit déjeuner et le midi suivant. Et je recommence à sauter le repas du soir et le petit déj. J'ai constaté, que mon sommeil s'est nettement amélioré surtout celui dans la fen^tre de jeune. La phase la plus critique est celle de 11 h. J'ai été nagé en faim de phase de jeune, sans problème. Je suis plutôt surprise de n'avoir ressenti aucun malaise. J'ai des petit coup de barre, je suis un peu speed… Pour le moment, mais affaire à suivre… Pour le poids au bout de 10 jours, j'ai l'impression de m'affiner, mais je refuse de me peser… J'ai aussi supprimé, pendant la phase de non jeune, tout grignotage…

Répondre

 corinne mars 24, 2014 à 16 h 45 min

bonjour passionnant tout ça …
j'ai commencé cette semaine.j'aimerai savoir si je peux le faire un jour sur deux ou je dois le faire tous les jours?
est ce que c'est un reel bénéfice pour se desintoxiquer et regenerer ses cellules?
moi j'ai un amas graisseux sous cutané localisé sur le ventre (graisse de stress grossesses et 49 ans…)par ailleurs je suis musclée et en forme .cette graisse peut elle partir car elle est recalcitrante a tous les regimes.merci

Répondre

 corinne mars 24, 2014 à 17 h 51 min

excusez moi j'ai oublié de dire que je parlais du jeune de 16 heures.

Répondre

 corinne mars 24, 2014 à 17 h 54 min

et aussi que quand je mange le soir, je mange de tout et boit mes deux verres de vin rouge….

Répondre

 nafiss! avril 5, 2014 à 12 h 18 min

@chris

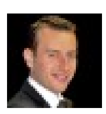
Je pense que votre problème d'haleine et directement lié à la consommation de yaourts. En effet les produits laitiers favoriseraient la formation de caséum qui se développent dans les amygdales. C'est un problème bénin mais toutefois très répandu.

Répondre

 corinne avril 7, 2014 à 14 h 09 min

je ne mange pas de yahourts !

Répondre

 Fabien avril 15, 2014 à 13 h 11 min

J'ai découvert il y a peu le régime paleo et le jeûne intermittent. J'aime les choses logiques et quoi de plus naturel que de s'alimenter ainsi. C'est toujours le système économique qui a gouverné les peuples et aujourd'hui l'Economie c'est l'industrie. Il suffit d'ouvrir le frigo d'une famille lambda pour s'en rendre compte.

Mon fils a 18 mois, il est allaité et mange vraiment très peu voire pas du tout. Ca a beaucoup inquiété sa maman au départ qui lui donnait même des petits gâteaux (industriels et bourrés de sucre) pour sa

« santé ». Ca n’a pas duré longtemps heureusement.
Il se porte très bien et est en très bonne santé. Cela prouve qu’un être humain qui n’est pas encore régit par la société de consommation peut s’alimenter peu mais sainement et se porter très bien !

Répondre

 Frédérique juin 6, 2014 à 9 h 45 min

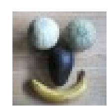
je pratique le jeûne intermittent depuis deux mois.
Je suis très sportive : je pratique l’aviron en compétition, et m’entraine le matin de 8h à 10h (entre 12 et 16km avec différents types d’effort). Je n’ai pas de problème pour supporter les séances. Je jeûne de 19h le soir à 12 ou 13h (ce qui fait entre 17 à 18h sans manger). je n’ai jamais d’hypoglycémie, et me sens en forme. Je pense qu’on a des ressources insoupçonnables.
je ne prends un petit déjeuner que si j’ai une compétition…
En revanche, je ne sais pas si cela est lié, j’ai des insomnies, je me reveille toutes les deux heures. c’est assez pénible. Quel est votre avis au sujet du jeûne et des insomnies.
Cordialement
Frédérique

Répondre

 Yannick juin 6, 2014 à 17 h 52 min

Bonjour, je pratique un jeune de 17 h aussi mais de 22h à 17 H tout les jours depuis plusieurs mois. Je n’ai pas de problème d’insomnies. Mais ce n’est pas comparable avec votre situation puisque vous vous couché le ventre vide, je ne sais pas si cela peut avoir une incidence. Lorsque j’ai commencé il m’a été déconseillé de ne pas jeuné le soir peut être pour cette raison …

Répondre

 Gilles from Objectifs Liberté juin 6, 2014 à 22 h 22 min

@Fabien :

Il est certain que l’on mange trop et que l’on consomme trop également. Mais notre système est basé sur la consommation donc tout est fait justement pour nous faire acheter même ce dont on a pas besoin. On nous fait grossir pour ensuite mieux nous vendre des régimes et ainsi de suite …

Pour les enfants ça dépend, nous sommes tous différents, il y a des enfants qui mangent peu et d’autres qui mangent beaucoup. Ma fille a toujours mangé peu mais c’est un petit gabarie.

@Frédéric :

Je pense que l’on doit considérer le cas d’un sportif ou d’un travailleur de force de manière différente d’un individu sédentaire. Avant un effort important il n’est pas idiot de manger le matin.

Pour ce qui concerne le jeune en soirée c’est dur car justement on se réveille la nuit en ayant faim, je sais j’ai testé. Il vaut mieux sauter le repas du matin si on ne fait pas des gros efforts avant le repas du midi qui de toute façon peut toujours être avancé vers 11h00/11h30.

@Yannick :

Fenêtre de nutrition de 5 heures on est dans le fast5 une méthode qui a ses adeptes. Mais c’est sur que s’endormir le ventre plein je trouve ça plus facile malgré ce que disent certains concernant la

digestion. Pour ma part quand je pratique le jeune intermittent je suis la fenêtre 20h00-12h00 sans aliment et je prends deux repas (déjeuner et diner).

Répondre


Cécile juin 18, 2014 à 14 h 06 min

Bonjour,
J'ai découvert le blog de Jérémy récemment et le jeûne intermittent par la même occasion. Avec mon mari, nous sommes très intéressés par ce régime alimentaire et je pense que nous allons appliquer le jeûne 1 fois par semaine sur 16 ou 24h. Et voir comment ça se passe… Je pense que la quarantaine nous a un peu « réveillés » ou bien « éveillés » à chercher une alimentation meilleure et une hygiène de vie plus saine.
En tout cas merci à Jérémy pour son blog qui contribue à nous ouvrir les yeux et surtout à nous faire réfléchir… et agir !
Cécile

Répondre


Jérémy Anso juin 19, 2014 à 9 h 26 min

@ Cécile:

Merci à toi Cécile. Je suis ravi d'apprendre que ton mari et toi vous vous lanciez dans l'aventure du jeûne intermittent. Je vous souhaite bon courage, et je vous invite à toujours rester attentif aux messages de votre organisme. Sachez que vous pouvez toujours créer votre propre rythme de jeûne, mais c'est bien à partir de 16h que l'on observe les meilleurs résultats.

A bientôt,
Jérémy

Répondre


Cécile juin 19, 2014 à 9 h 41 min

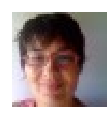
Merci Jérémy
Je suis vraiment curieuse de tenter cette expérience avec moi même en tout cas !
Je sors de 10 mois de régime weigth watchers online (eh oui ! il en faut) car j'avais une grosse dizaine de kilos en trop.
On a beau dire, j'ai trouvé que c'était vraiment bien car ça m'a réappris à équilibrer mes assiettes, à faire attention à ma satiété, ça m'a redonné envie de cuisiner de bons petits plats à partir de matières premières et surtout ça m'a coupé les envies de sucre.
J'ai trouvé que c'est simplement du bon sens, reste que certains ont besoin d'être guidés pendant un moment pour se mettre sur la bonne voie. Le seul souci avec cette méthode c'est que les gens doivent passer le cap du comptage des points pour revenir à la normale, ce que j'ai fait avec succès ouf !
Maintenant je me sens hyper bien dans mes baskets et équilibrée sur le plan alimentaire.
Nous avons opté pour le panier de légumes bio distribué par une AMAP dans notre village depuis cette année, et comptons fabriquer un poulailler très bientôt afin de profiter d'oeufs frais !
Bref, la découverte de ton blog est dans la continuité de ma prise de conscience et arrive à point nommé dans ma vie !
Je le conseille à tous mes proches et amis. Peut-être cela éclairera aussi d'autres personnes…
En tout cas longue vie à ton blog !
A bientôt
Cécile

Répondre

 Lynda août 2, 2014 à 0 h 11 min

Je suis ravie de lire cet article sur le jeune intermittant car c'est ce que j'ai mis en place depuis quelques mois de façon naturelle. Sauf que je continuais à grossir, je suis une mangeuse de produits sucrés. Depuis 10 jours je mange une salade à midi (avec vinaigrette), quelques fruits secs et amandes à 16 h (parfois du chocolat) et un repas de viande et légumes (féculents assez rarement) et je vois vraiment la différence. Je suis en pleine forme le matin et je peux faire des kilomètres à pied sans aucune fatigue ! Je suis plus à l'écoute de ce que mon corps à besoin et ça change beaucoup. Je le fais tous les jours car c'est facile et je suis en vacances. Je vais voir comment je réagis en reprenant le travail, le stress, etc.

Répondre

 Solgy août 4, 2014 à 9 h 34 min

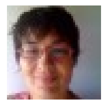
Bonjour,
j'ai découvert le jeune intermittent grâce à mon frère, je ne l'avais pas vu depuis plusieurs mois et je l'ai retrouvé en pleine forme avec une vingtaine de kilos en moins. Il sautait le repas du soir et le petit déjeuner un jour sur deux.
J'avais du poids perdre les régimes de ne m'inspiraient pas du tout.
J'avais tendance à grignoter prendre du goûter, un bon appétit je mangeais relativement sainement, j'ai donc décidé de faire la même chose au même rythme que lui.
Le plus dur c'est de la phase entre 18 heures et 21 heures, très vite je me suis rendu compte que une fois sur deux c'était trop violent pour moi. Alors j'ai décidé de jeûner deux fois par semaine en sautant un repas du soir est un petit déjeuner et en prenant garde à manger correctement le reste de la semaine. J'ai choisi les soirs où j'avais une activité par exemple Kayak le lundi jeudi chorale et à mon grand étonnement cela s'est passé très facilement. J'ai j'ai repris le temps de manger j'ai mieux choisi mes animaux et finalement c'était même plutôt agréable j'étais en meilleur forme pour chanter et pour naviguer. J'ai perdu du poids très rapidement cette kilos en un mois même trop rapidement. Pendant les vacances j'ai fait un peu relâche tout en restant attentif à ma façon de manger.
J'ai fortement diminué tous les sucres en supprimant le sucre du café en limitant au maximum et surprenant car je me suis aussi penché sur la question de sucre lent en mangeant beaucoup plus de légumineuses.
Ce que je trouve très intéressant c'est de réapprendre à manger à écouter sa fin de se rencontre beaucoup plus facilement quand on est arrivé à société est aussi la facilité aujourd'hui avec laquelle je peux sauter un repas, à uand j'ai fait des excès, quand je suis trop occupée.
Je pense que le plus important c'est de vraiment l'écoute, essayer de comprendre ce qui est bon pour nous, ne pas chercher à s'imposer des jeunes trop excessifs et surtout trouver un juste équilibre entre notre mode de vie et notre façon de manger
voilà merci pour votre article bonne journée à tous

Répondre

 Marion août 7, 2014 à 16 h 44 min

Bonjour,
j'aurais souhaité savoir si en période de jeûne, l'eau et les chewing-gum sans sucre (donc sans calories) sont à proscrire ? Ça peut paraitre idiot, mais je trouve beaucoup d'infos contradictoires à ce sujet.
Merci d'avance et merci pour ce blog !

Répondre

 Solgy août 9, 2014 à 16 h 22 min

Bonjour Marion,

Dans l'absolue non, mais quel est l'intérêt de faire un jeune, si l'on mâche un bout de caoutchouc, ce qui aura pour effet de faire saliver et de tromper l'organisme. L'intérêt du jeune est aussi de se reconnecter avec son corp, réapprendre à faire la différence avec nos envies de grignotes et la à econnaître lorsqu'on est vraiment arrié à satiété etc.. Pour moi le chewing-gum casse cela…

Répondre

 Marion août 9, 2014 à 16 h 54 min

Bonjour, merci pour cette réponse.
Il s'agit simplement d'avoir une haleine fraiche sur mon lieu de travail, par respect pour mes collègues/supérieurs.

Répondre

 Chris août 16, 2014 à 14 h 16 min

Bonjour tout le monde !

J'ai commencé le fasting 16/8 il y a pratiquement 1 an…il manque 1 semaine pour fêter l'anniversaire ^^
Je partais de 1m76 88 kilos 49 ans.
2 mois après j'étais à 80 kilos, et peu de temps ensuite à 78 kilos.
Depuis je suis toujours à 78 kilos – ca bouge de 1 ou 2 kilos selon les excès qui s'éliminent rapidement –
Je ne suis plus à la lettre le protocole 16/8…je mange quand je mange le soir, je saute le petit déj' tous les jours et déjeune à partir de midi, voire plus tard selon les contraintes de mon travail.
Je continue de faire pas mal d'excès à droite à gauche mais tout en faisant globalement attention à mon type d'alimentation.

Le résultat est donc très positif: objectif atteint !!!.
Officiellement, à mon age, le poids de forme devrait être 77 kilos…ce kilo en trop je me le garde comme une carotte ^^
Le poids est stabilisé depuis presque 10 mois et je ne fais presque pas de sport…juste 2/3 séances max de piscine par semaine depuis moins d'un mois…mais sinon, avant çà, aucune séance de sport en 1 an…

Comme l'on dit, les résultats parlent par eux mêmes !
Perte de poids, en moyenne 1 kilo par semaine et ensuite stabilisation sans aucun soucis.

Merci encore à J.B. et à tous ceux qui participent à ce forum.

Chris.

Répondre

 corinne août 21, 2014 à 17 h 59 min

Je pratique ce jeûne depuis Noël et je me porte très bien. En revanche, pour moi la fenêtre idéale, c'est 7h-14h et je pars souvent marcher vers 18/19h, ce qui m'évite de ressentir toute faim. Je garde la possibilité de faire des dîners entre amis ou en famille une ou deux fois par semaine. C'est à chacun de trouver ce qui lui convient. Je ressens bien plus de faim le matin que le soir et je dors mieux le ventre vide que plein !

Répondre

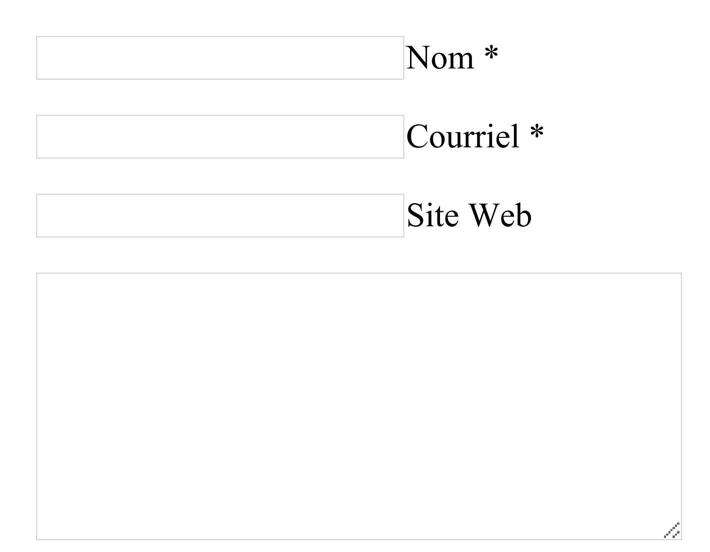

corinne août 22, 2014 à 7 h 18 min

Suite de mon témoignage : mais grâce à ce blog et à la lecture de vos différents témoignages, j'ai pu retomber sur mes pieds ! Hier, j'avais prévu de ne pas manger et d'aller marcher, mais comme ce matin je pars avec mon mari au Canada, notre fils avait envie de faire un resto à trois…
Du coup, grillade coréenne de viande et de légumes hier soir et je ne mange pas jusque 13h pour rattraper le coup… Premier jour sans petit déjeuner, moi qui suis vraiment qqn du matin, je me demande comment je vais tenir le coup. Je précise que je prends le plus souvent des petits déjeuners protéinés, mon petit déj préféré de l'été : tomates et concombres, un peu de féta et des anchois. Original, non ? Petit dej de l'hiver préféré : œufs, jambon tomate et une tranche de pain de petit épeautre maison aux graines.

Mais bon, là je vous suis et je ne vais prendre qu'une tisane jusqu'à midi… du coup je vais partir me promener ce matin, j'ai toujours remarqué que marcher coupait l'envie de manger et j'adore marcher dans la nature.

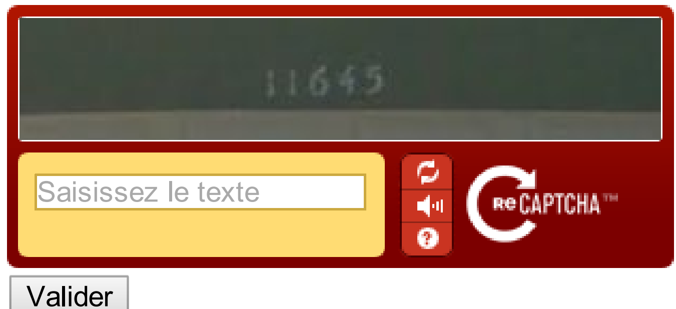
Répondre

Laisser un commentaire



This site uses KeywordLuv. Enter YourName@YourKeywords in the Name field to take advantage.

Notifiez-moi des commentaires à venir via email. Vous pouvez aussi vous abonner sans commenter.



Valider

{ 8 rétroliens }

- Faire un jeûne intermittent [Article invité] | Dur à Avaler
- Dur à Avaler est sous la critique de Gilles, d'Objectifs Liberté | Dur à Avaler
- Dur à Avaler en chiffres: les stats du mois de septembre | Dur A Avaler
- Bilan d'un mois Exceptionnel: décembre est en Or ! | Dur A Avaler
- O, A, B, AB : Manger selon son Groupe Sanguin est-il Stupide ? | Dur A Avaler
- Jeûner est une Hérésie selon le Corps Médical Français | Dur A Avaler
- Le jeûne intermittent | Bien dans son cor...
- Un mois de jeûne périodique, le bilan. | EclectiK Girl

Article précédent : Gérer sa vie comme un pilote

Article suivant : L'argent ne fait pas le bonheur …

-

- **Articles populaires**
  - Comment manger avec 2 euros par jour ?
  - Comment atteindre l'indépendance financière ?
  - Faire un jeûne intermittent
  - Calculer votre salaire horaire
  - Se couper les cheveux soi-même
  - Les lunettes loupe : une solution pas chère aux problèmes de presbytie ?
  - Avantages et désavantages d'un emploi salarié
  - Le soir, comment manger simplement ?
  - Un blog dédié au jeune intermittent : « Le Fasting »
  - Cinquième objectif : Crée-toi plusieurs sources de revenus

- **Commentaires récents**
  - Loïc SB dans Apprendre l'anglais, c'est indispensable
  - Xolali dans Comment manger avec 2 euros par jour ?
  - Sanditrad dans Améliorer ses revenus avec Adsense
  - Hervé dans Bonne affaire immobilière : Agence ou particulier à particulier ?
  - Aurélie dans L'art d'être SDF sans dormir dehors (Entretien avec Linoa Lamour)

- **Catégories**

  Choisir une catégorie ▼

- **Mots-clés**

  Argent Bien manger Blog Bonheur Bourse Budget Consommation Contrôle des

dépenses Crédit Cuisine Devenir riche Dividendes Décroissance Développement personnel Economie Education Efficacité Entreprendre frugalité Gestion du temps Immobilier Impôts sur le revenu Indépendance financière internet Investissement Liberté Livres Marketing minimalisme Mobilité Mode de vie Objectifs Productivité Produit du simplicitaire Restaurants Réduire ses dépenses Salaire Santé SCPI Simplicité Simplicité volontaire Société de consommation Solidarité Transport Voyage

- **Liste de blogs**
  - Business Attitude
  - Candix
  - Devenir rentier
  - Instinct voyageur
  - Retaill & Co.
  - Riche idée

- **Autres pages**
  - Faire un prêt utile
  - Voyager pas cher grâce à internet

- **Référencement du blog**





 | Amour du thé | Lumbago aigu | Manger moins

Admin Wordpress

:)